

# DAYAN QI GONG

## Les Méthodes « Avancées »

### 3ème année

#### Les préparations :

- ✦ Entrainement de préparation spécifique au Dayan QG
- ✦ Les exercices d'étirement & de déblocage de toutes les parties du corps
- ✦ Les exercices de postures debout
- ✦ Déplacements & relâchement – déplacements rapides

#### Perfectionnement des méthodes niveau « Intermédiaire »:

#### Apprentissage des méthodes de niveau « avancée »:

- |  |            |
|--|------------|
| ✦ Qi Gong des arômes & ouverture du Cœur             | Méthode 11 |
| ✦ Orbite microcosmique Gong                          | Méthode 13 |
| ✦ Bagua des 5 éléments : les poings de l'oie sauvage | Méthode 10 |
| ✦ Les paumes de l'Oie Sauvage                        | Méthode 8  |

#### Les pratiques méditatives assises

- ✦ Initiation aux pratiques de méditation & de visualisation énergétiques
- ✦ Les circulations des souffles énergétiques
- ✦ Approches thérapeutiques pour soigner

#### Pratique interne du Dayan QG:

- ✦ Approfondissement théorique du Dayan QG
- ✦ La pensée chinoise & les principes énergétiques  
Les Baguas & les trigrammes – Ciel Antérieur / Postérieur, Le Yi Jing...)

Tout au long du cursus ou à l'issue des 3 années de formation, un suivi évaluatif est proposé, sans obligation, aux élèves qui souhaitent se situer dans le déroulement et les différentes étapes de leur parcours.

Un diplôme attestant du chemin parcouru sera délivré à chacun.