

REPARTITION des METHODES par THEMES & NIVEAUX

Année 1 Méthodes Initiales	Année 2 Méthodes Intermédiaires	Année 3 Méthodes Avancées
✚ Les 64 premiers mouvements Méthode 1	✚ Les 64 seconds mouvements Méthode 2	✚ Qi Gong des arômes & ouverture du Cœur Méthode 11
✚ QG de renforcement des Reins & harmonisation du Cœur Méthode 6	✚ Bagua de nettoyage & d'étirement du Dos Méthode 5	✚ Orbite microcosmique Gong Méthode 13
✚ Stimuler les Méridiens Méthode 4	Bagua & marches des Monts Kunlun Méthode 3	
✚ Les Trépieds & spirales Méthode 7		
	<u>Méthodes « rapides »</u> ✚ Qi Gong des Paumes de Velours Méthode 9	<u>Méthodes « rapides »</u> ✚ Bagua des 5 éléments : les poings de l'oie sauvage Méthode 10
<u>Méditations</u>	<u>Méditations</u>	<u>Méditations</u>

Master Class Nei Gong

✚ Ouvrir les portes des 7 Etoiles Originelles
Méthode 12

✚ Qi Gong des arômes & ouverture du Cœur
Méthode 11

Méthode « rapide »

✚ Les paumes de l'Oie Sauvage (Dayan palm)
Méthode 8

Méditations