

Dates	Qi Gong étudiés	Processus de santé et bienfaits
Sept. Oct. 2022	Préparations physiques Préparations énergétiques La forme : Qi Gong : Tortue Dragon (assis et debout) Méditation - Automassages	Déverrouiller la 1 ^{ère} couche énergétique : tendons, Muscles – pour aller en plus profond : articulations : débloquer. Purifier : la respiration, les souffles, le cœur, l'esprit. Dynamiser le corps énergétique – faire circuler la bonne énergie dans l'axe vertébral. Entrer dans la quiétude. Le calme intérieur.
Nov. Déc.	Préparations physiques Préparations énergétiques La forme : Le Guerrier Mystiques Méditation - Automassages	Fluidité de l'énergie des reins/vessie = gestion de l'eau et l'esprit des organes. Nourriture du cerveau : esprit clair - ralentir le cycle de dégénérescence. Nourrir la lumière dans l'obscurité. Le Qi devient lumière.
Janvier Février	Préparations physiques Préparations énergétiques La forme : Taiji Bang Méditation - Automassages	Taiji Bang est le nom du bâtonnet de bois tenu entre les 2 points situés au centre de la paume de la main : « l'aiguille de bois qui calme l'esprit » = stimulation puissante sur le flux des méridiens d'acupuncture = relaxation profonde. Les mouvements sont simples et harmonieux et s'appuient sur la perception énergétique des trois centres (Dantian).
Mars Avril	Préparations physiques Préparations énergétiques La forme : Xing Yi Quan (Nei Gong) Méditation - Automassages	Travail interne du maître Wang Ji Wu 16 mouvements favorables aux tendons + Foie, Estomac, Rate – tonifier les reins = harmonie + s'asseoir en paix
Mai Juin	Préparations physiques Préparations énergétiques La forme : Qi Gong de la Grande Guérison Méditation - Automassages	Cette forme complète de Qigong traditionnel utilise tous les moyens du Dao Yin taoïste traditionnel du Neidan de Longmen Pai (la pilule alchimique de guérison interne). Véritables méthodes taoïstes de santé.