



FORMATION

Q I G O N G ET MEDITATION

2026 - 2029

神氣精



INSTITUT LA GRUE BLANCHE

法國白鶴書院

氣功與禪修師資班

www.lagrueblanche.com

Institut La Grue Blanche

Une école d'excellence

Créé en 2008, l'Institut la Grue Blanche est un centre de formation en Qi Gong et méditation reconnu à l'échelle nationale.

Avec plus de 5000 pratiquants et enseignants formés en 18 ans, notre mission est d'accompagner chacun vers plus d'énergie, d'équilibre et de bien-être.

Installés sur la région lyonnaise, nous avons établi aussi des liens en Chine : avec la Fédération Chinoise de Qi Gong de Santé, avec des Ecoles d'Arts Energétiques et Martiaux de Wudang, de Qing Cheng, avec des centres Taoïstes et des centres de Zhi Neng Qi Gong ...

Sous la direction de HE Yan et Ravi GODARA, formateurs diplômés CQP AMCI et AEC, nous transmettons un enseignement de qualité, basé sur la tradition et adapté aux besoins contemporains



Zhi Neng Qi Gong

Un Qi Gong thérapeutique et moderne

Créé par le Dr. Pang Ming, cette méthode vaste et unique allie Qi Gong traditionnel, Médecine Chinoise, Taoïsme, Bouddhisme et neurosciences.

Elle repose sur trois méthodes principales et des pratiques avancées permettant un travail en profondeur sur l'énergie et la conscience

Méditation

Avec des approches variées (en positions debout, assise, allongée, la marche...), les pratiquants peuvent les intégrer facilement dans la vie quotidienne. L'ouverture de conscience se fait d'une manière douce et progressive. Ils développent en même temps des capacités extraordinaires



Que peut apporter notre formation ?

- Vitalité et sérénité
- Renforcement des défenses naturelles
- Amélioration de La santé
- Prolongation de la vie
- Harmonisation des émotions
- Prévention du stress
- Connaissance de soi et centrage
- Développement professionnel (outils complémentaires pour les professeurs du sport, thérapeutes, médecins ...)
- Transformation profonde



Méthodes principales du Zhi Neng Qi Gong

La 1ère Méthode est particulièrement connue pour son efficacité dans la préparation du champ d'énergie, dans le renforcement de l'immunité et aussi dans l'augmentation de l'efficacité des soins

La 2ème Méthode, en lien avec le système des méridiens, agit sur muscles, tendons... corps et conscience

La 3ème Méthode, harmonisant organes internes et émotions, a des actions plus profondes

Les 8 Méthodes spéciales de Qi permettent le raffinement de l'Energie. Ces méthodes courtes et avancées contiennent l'essence du Zhi Neng Qi Gong



1ère année

- Etude des fondations de la santé (corps, énergie et conscience).
- Apprentissage pour préparer des champs d'énergie.
- Etude des approches pour nourrir le Qi des centres énergétiques.
- Pratique de la 1ère méthode de Zhi Neng Qi Gong.
- Pratique des soins par le Zhi Neng Qi Gong.
- Pratique de la méditation guidée pour réguler le mental et modérer les sens.

2ème année

- Pratique de la 2ème Méthode de Zhi Neng Qi Gong.
- Etude des relations entre Corps et Conscience.
- Approfondissement de la méditation : exploration des fonctions de la conscience.

3ème année

Pratique de la 3ème Méthode de Zhi Neng Qi Gong.

- Etude des relations entre organes internes, émotions et Energie.

Approfondissement de la méditation : ouverture, abondance et joie à partir de nos ressources intérieures.

- Eveil des capacités extraordinaires.

Voyage de fin de cursus

Le voyage en Chine vient clôturer la formation, avec 3 semaines de pratique intensive et l'examen de fin de cycle. Le diplôme de formation de Qi Gong et méditation de l'Institut La Grue Blanche est remis durant le séjour.

DUREE DE LA FORMATION

1ère année

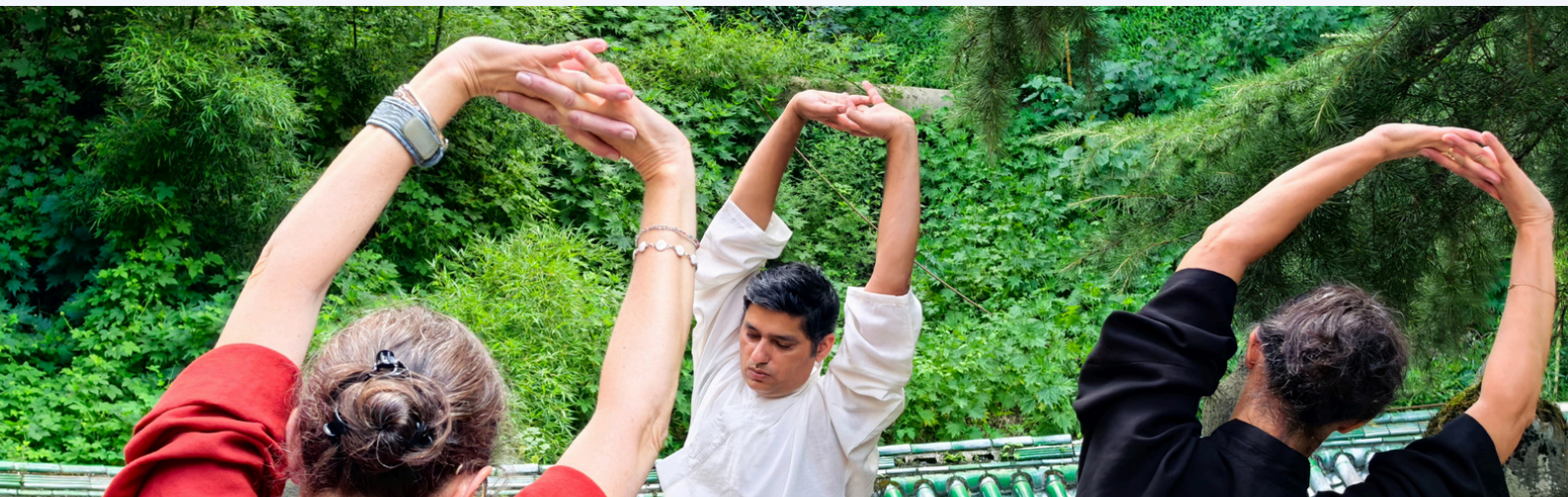
- 6 weekends de 2 jours
- 1 semaine en résidentiel

2ème année

- 6 weekends de 2 jours
- 1 semaine en résidentiel

3ème année

- 6 weekends de 2 jours
- Stage de fin de formation
(3 semaines en Chine ou 2 semaines en France)





Particularités de notre formation

Un programme unique en Qi Gong Thérapeutique

Une formation complète et accessible

Formation certifiante alliant théorie et pratique.

Cours hebdomadaires en ligne à prix réduit (avec replay). pour un suivi continu.

Supports audio et vidéo accessibles en ligne.

Possibilité de préparation aux diplômes professionnels CQP Qi Gong.

Remise sur nos voyages d'étude en Asie.

Dates de Formation en Qi Gong et Méditation

2026/2027 **1ère année**

12/13 septembre 2026

3/4 octobre 2026

28/29 novembre 2026

9/10 janvier 2027

6/7 mars 2027

1/2 mai 2027

3/9 juillet 2027

Horaires : 9h30 - 12h30, 14h00 - 17h00

Lieu de Formation

Session des 6 weekends de 2 jours (en présentiel ou en ligne par Zoom)
Les Grandes Terres, Chemin du Grand Moulin 69340 Francheville
(Sauf le weekend des 3/4 octobre 2026, Salle Polyvalente
50 chemin Montlouis 69130 Ecully).

Stage en résidentiel de 7 jours (uniquement en présentiel)
Temple des Mille Bouddhas, Château de Plage 71320 La Boulaye France

Conditions d'inscription

Pratique régulière de Qi Gong depuis 3 ans ou plus
ou pratique d'autres arts corporels depuis 5 ans ou plus

Le nombre de places est limité en présentiel

FICHE D'INSCRIPTION FORMATION QI GONG ET MEDITATION

2026-2027
1ÈRE ANNÉE



Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____

Ville _____

Date de naissance _____

Profession _____

Téléphone portable _____

Email _____

Possibilité de suivre aussi en direct les sessions par Zoom.

Veuillez cocher votre choix :

1/EN PRESENTIEL 2/PAR ZOOM

Attention : le mode de participation choisi est valable pour l'année scolaire.

Tarif annuels : 40 € frais d'adhésion, 1530 € frais pédagogiques.

Pendant les sessions des 6 weekends:

Hébergement : possibilité d'être logés sur place à Francheville. Réservation
<hebergementlgt@gmail.com>.

Repas : chacun prévoit des pique-niques, possibilité de chauffer des plats sur place.

Semaine résidentielle :

A réserver par vous-même hébergement et repas. Pour plus de détails :

<https://paldenshangpalaboutlaye.org/sejourner-au-centre/>

Pour valider votre dossier d'inscription :

- Je joins un chèque de 40 € à l'ordre de 'La Grue Blanche'.
- Je joins un chèque de 400 € (frais pédagogiques) qui sera encaissé seulement en septembre 2026, et payerai le solde au 1er weekend de la rentrée.

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales à l'inscription
(voir la page suivante).

Date et Signature (précédées de la mention 'Lu et approuvé') :

Institut La Grue Blanche

La Cour d'Elise

33 Grande Rue

69380 Chazay d'Azergues, France

secretariat@lagrueblanche.com

www.lagrueblanche.com



Conditions Générales

Enseignement

Les séminaires sont assurés par des enseignants spécialisés dans leurs domaines d'intervention.

Un cursus de 3 ans en formation Qi Gong et Méditation, suivi d' un an de perfectionnement.

Déroulement de la formation

Pendant les deux premières années, les séminaires se déroulent pendant 6 week-ends et une semaine de stage en résidentiel par an, avec théorie et pratique intégrées.

La 3ème année : les séminaires se déroulent pendant 6 week-ends avec théorie et pratique intégrées, suivi d'un stage de fin de cursus (Voyage en Chine pendant 3 semaines ou stage en France pendant 2 semaines).

Inscription

Le futur stagiaire envoie son dossier complet à l'Institut La Grue Blanche. Celui-ci examine le dossier dans

Les 15 jours suivant sa réception (Ce délai peut être prolongé pendant les vacances scolaires), notifie sa décision par email à l'intéressé(e). Pour éviter tout retard de réponse, vous êtes prié(e) de nous envoyer simultanément par email la lettre de motivation, la fiche d'inscription et les chèques scannés à l'adresse suivante : secretariat@lagrueblanche.com

Tarifs

Les frais pédagogiques concernent une année d'étude complète hors voyage d'études en Chine.

Modalités de règlement

Le règlement des prestations au cursus peut être global ou fractionné comme suit :

- Des montants fixes payés à l'inscription, montant indiqué sur la fiche d'inscription.
- Le solde au 1er weekend de la rentrée.

Modalités administratives et d'enseignement

Le stagiaire est contractuellement lié pour la totalité de la formation qu'il a choisie. 90 jours calendaires avant le début de la formation, le stagiaire peut à tout moment annuler son inscription. L'Institut La Grue Blanche remboursera intégralement les frais engagés hormis des frais de dossier (100 €). Entre 90 jours et le début de la formation, les montants versés à l'inscription seront retenus 100% par La Grue Blanche. Après le début de la formation, le stagiaire s'engage à suivre l'intégralité de la formation dans laquelle il est inscrit. Aucun remboursement ou avoir ne peut être effectué pour quelque motif que ce soit (sauf en cas de force majeure).

Prestations

Les prestations concernent uniquement le suivi des séminaires et n'incluent ni l'hébergement, ni les déplacements des stagiaires.

J'accorde à l'Institut La Grue Blanche, en relation avec ma participation à toute activité organisée par celui-ci, le droit de reproduire mon image, mes gestes et ma voix et d'utiliser tout document visuel et/ou sonore ainsi produit par l'Institut, à l'exception de toute exploitation commerciale.

Je refuse à l'Institut La Grue Blanche, en relation avec ma participation à toute activité organisée par celui-ci, le droit de reproduire mon image, mes gestes et ma voix et d'utiliser tout document visuel et/ou sonore ainsi produit par l'Institut.

RECAPITULATIF DES DOCUMENTS À FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION

- Une lettre de motivation récapitulant vos parcours d'apprentissage de Qi Gong, Méditation et/ou autre art de santé/art de vivre, aussi vos projets personnel ou professionnel (si 1ère inscription)
- Fiche d'inscription remplie et signée
- Une photo récente collée sur la fiche d'inscription (si 1ère inscription)
- Règlement des frais d'adhésion et des frais pédagogiques.

Adresse postale pour envoi du dossier d'inscription

LA GRUE BLANCHE, La Cour d'Elise, 33 Grande Rue 69380 Chazay d'Azergues, France

Date :

Signature :