



# Ecole de l'Onde du Dragon

Ecole de l'Onde du Dragon, 18 rue du Petit Blottereau, 44300 NANTES - 06 83 66 23 94 - thierry.doctrinal@londedudragon.com - www.londedudragon.com  
Siret 514 928 951 000 37 - Organisme de formation enregistré, N° 52 44 06641 44, auprès du préfet de la région de Pays de Loire



ECOLE DE L'ONDE DU DRAGON

## Devenir INSTRUCTEUR ASSOCIE du Universal Healing Tao System Qigong et de l'Onde du Dragon ou pratiquer régulièrement pour se ressourcer à PARIS, avec Claire MAZERAND 07 83 58 72 29

en BLEU étude du Qigong de Maître CHIA avec les apports de l'Onde du Dragon en ROUGE étude spécifique de l'Onde du Dragon ou Youlong Qigong

Thème	DATES 2019-2020	HORAIRES	MATIN	APRES-MIDI	Jours	Heures
Les fondamentaux de l'Onde du Dragon	samedi 12 octobre 2019	10h à 13h puis 14h30 à 18h	Méditation Union Corps/Esprit - Onde du Dragon et Unité Corporelle : Point d'équilibre, Enracinement, Emergence du Qi	Tonicité Globale assis - Tonicité Globale debout	1	6,5
	dimanche 13 octobre 2019	10h à 13h puis 14h30 à 18h	Révision de la veille - Déployer les ailes : enracinement et alignement dans le mouvement	Onde du Dragon niveau biomécanique Qi Gong "Des Racines pour les Ailes"	1	6,5
Les fondamentaux de l'Onde du Dragon (suite)	samedi 23 novembre 2019	10h à 13h puis 14h30 à 18h	Révision Onde du Dragon- Qi Gong "Des Racines pour les Ailes" suite	Méditation Union Corps/Esprit - Embrasser l'arbre et poussées latérales	1	6,5
	dimanche 24 novembre 2019	10h à 13h puis 14h30 à 18h	Révision de l'Onde du Dragon - Qigong "Des Racines pour les Ailes" Présence au Dan Tian - Respiration globale	Assis : Onde du Dragon - présence au Dan Tian - perception des flux d'expansion et condensation, Respiration globale	1	6,5
Sourire intérieur	samedi 18 janvier 2020*	9h à 13h puis 14h à 18h	Révision puis Qigong "Des Racines pour les Ailes" : au Dan Tian puis avec respiration Assis : principe d'amplification de l'Energie	Sourire Intérieur pour le CŒUR - Sourire Intérieur pour les POUMONS et FOIE	1	8
	dimanche 19 janvier 2020*	9h à 13h puis 14h à 18h	Sourire Intérieur pour la RATE et les REINS - Conduite des Flux linéaires	Révision Qigong "Des Racines pour les Ailes", Dan Tian et respiration - Méditation du Sourire Intérieur complète	1	8
Conduite des flux	samedi 7 mars 2020	10h à 13h puis 14h30 à 18h	Révision Qigong "Des Racines pour les Ailes" - Qigong "Mouvements dans les 6 directions" - Principe d'Unité Corps Souffle Esprit	Théorie et conduite des flux de l'énergie debout - Méditation de l'Union de la Terre et du Ciel - Posture du Dragon céleste	1	6,5
	dimanche 8 mars 2020	10h à 13h puis 14h30 à 18h	Sourire intérieur - Théorie orbite microcosmique	Méditation Union de la terre et du Ciel et Posture Dragon Céleste : Révision debout, puis étude assis	1	6,5
Ouverture Orbite Microcosmique, 3 feux, 3 Dan Tian et 6 directions	samedi 9 mai 2020	10h à 13h puis 14h30 à 18h	Révison Qigong de l'Onde du Dragon - ouverture Orbite microcosmique par le Qi - Sourire intérieur	Mises en situation : Guider la Méditation du Sourire Intérieur, ouverture de l'Orbite microcosmique par le Qi	1	6,5
	dimanche 10 mai 2020	10h à 13h puis 14h30 à 18h	Révision Onde du Dragon et respiration inversée - Qigong : 3 feux, 3 Dan Tian, 6 directions	Méditation de l'Orbite Microcosmique - Harmonisation du Qi par les 6 sons de la Santé	1	6,5
6 sons de la Santé	samedi 30 mai 2020	10h à 13h puis 14h30 à 18h	Révison 3 feux, 3 Dan Tian, 6 directions	Méditation des 6 Sons de la Santé	1	6,5
	dimanche 31 mai 2020	10h à 13h puis 14h30 à 18h	Révison Collaborative des 6 Sons de la Santé - Méditation des 6 Sons de la Santé	Embrasser l'Arbre ou Yi Quan : cultiver le Yi et l'Energie dans les 6 directions - méditation des 6 sons de la Santé	1	6,5
Révisions et certification	jeudi 2 juillet 2020	10h à 13h puis 14h30 à 18h	Révision : Révison Qigong de l'Onde du Dragon puis 3 feux 3 Dan Tian 6 directions	mise en situation Onde du Dragon - Qigong "Des Racines pour les Ailes" sur 4 niveaux : bio mécanique, Dan Tian, flux et respiration	1	6,5
	vendredi 3 juillet 2020*	9h à 13h puis 14h à 18h	Révision et mise en situation : les 6 sons de la Santé, ouverture de l'Orbite microcosmique par le Qi	Révision et Mise en situation : Sourire Intérieur et Orbite Microcosmique	1	8
	samedi 4 juillet 2020*	9h à 13h puis 14h à 18h	Evaluation Onde du Dragon assis, Sourire Intérieur et Orbite Microcosmique	évaluation Youlong : écrit théorique et pratique Qigong de l'Onde du Dragon sur niveau biomécanique, Dan Tian, Flux, respiration	1	8
	dimanche 5 juillet 2020*	9h à 13h puis 14h à 18h	Evaluation : les 6 sons de la Santé, ouverture de l'Orbite microcosmique par le Qi	Résultats et Clôture du Cycle d'Etude	1	8
					16	111,5

\* présence de Thierry Doctrinal, Senior Instructor

Annexe 2 : pré Programme détaillé