

**Formation Qi Gong médico-  
préventif et thérapeutique**

**Qi gong du  
cygne blanc**

**Dr Eric Bourbonnais**

**Bái tiān'é Qì gōng  
白天鹅气功**

*«Suivez le sillage du  
cygne blanc »*



# Qì gōng du cygne blanc©

Bái tiān'é Qì gōng  
白天鹅气功



# Direction des enseignements

## **Docteur Éric Bourbonnais**

-Enseignant Professionnel/ Professeur  
Diplômé d'Etat BEES1 Arts Martiaux  
Chinois N° 75030054

-DIF (Diplôme d'Instructeur Fédéral)

-Diplômé de la Fédération des  
Enseignants de Qi Gong et Arts  
Energétiques.

-Praticien Formateur en Médecine  
Chinoise.

-Directeur de l'ILMTC Grand Est.  
Près de 35 années d'expérience.

Médaille d'argent au 1<sup>er</sup> tournoi  
International d'Arts Martiaux Chinois  
(Rouen 2002), le Dr Eric Bourbonnais a  
étudié avec de nombreux Maîtres et  
experts de renommée mondiale pendant  
plus de 30 ans.

Il est le créateur de la méthode qui est à  
ce jour l'une des seules enseignées au  
sein d'un CHR en France, pour des  
patients et le personnel.

## Public concerné

Tout public, professionnels de santé, thérapeutes, enseignants, patients.

La formation est accessible à tous mais demande néanmoins une pratique régulière et assidue.

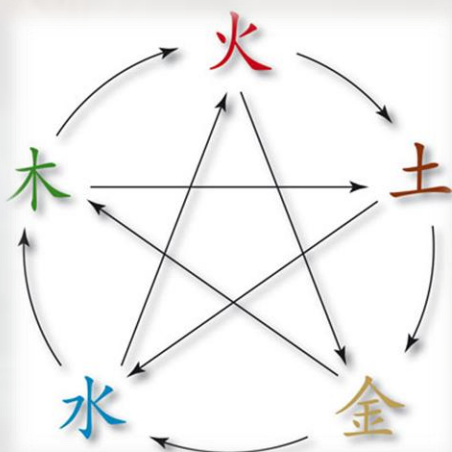


## Intégration de la médecine chinoise:

Cette méthode s'appuie sur les concepts essentiels de la médecine chinoise.

Il n'est pour autant pas nécessaire d'être praticien pour apprendre cette méthode de Qi Gong, les notions fondamentales sont détaillées en cours.

Yin Yang, méridiens, Dan Tian, points d'acupuncture majeurs, 3 Trésors, 5 Mouvements, Saisons etc.

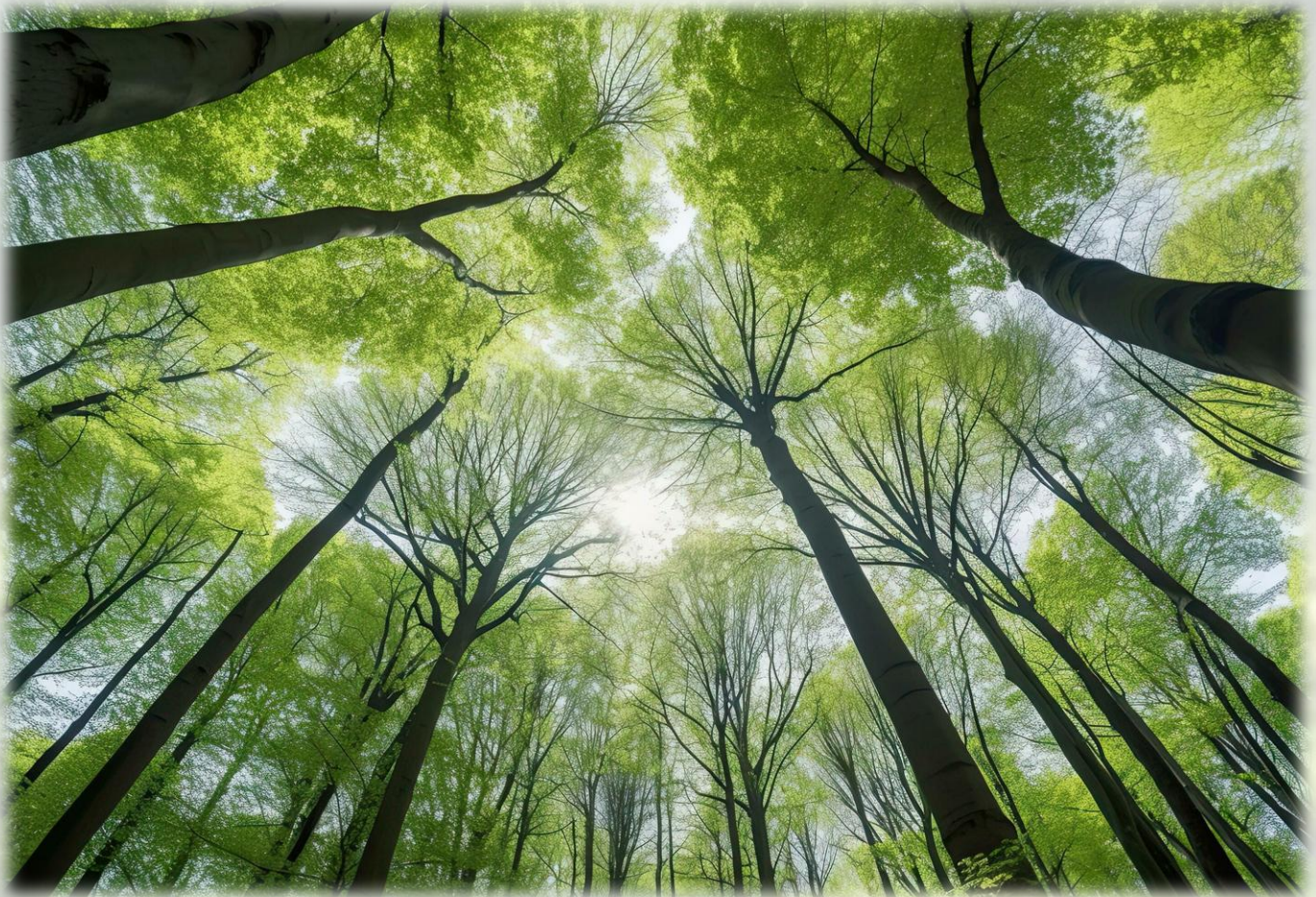


# La dimension santé environnementale

Le Dr Eric Bourbonnais est titulaire d'un **Diplôme Universitaire** en médecine environnementale.

Sa méthode intègre différentes réflexions et éléments d'information relatifs à cette thématique (influence positive ou néfaste du lieu de pratique sur notre santé, changement climatique et théories de la médecine chinoise etc.).

Ces aspects sont développés dans le 1<sup>er</sup> ouvrage et les vidéos à venir.



## Programme général

- Etude approfondie des structures corporelles, implications énergétiques selon la médecine chinoise.
- Forme générale
- Enchaînements spécifiques aux Zangfu (Organes-entrailles) incluant les enchainements au sol.
- Enchaînements des Jing Jin (Tendino musculaires)
- Marches énergétiques et méditatives.
- Méditation-visualisation
  
- Approche intégrative de l'utilisation des enchainements et de leur utilisation dans le cadre du Bian Zheng et du Yang Sheng Fa (méthodes préventives).

Ces outils peuvent s'intégrer dans les propositions préventives et ou thérapeutiques du Thérapeute en MTC.

Durée : 2 ans





# Un Qi Gong en lien avec notre environnement



# Programme supérieur

Les années de perfectionnement permettent de travailler sur les autres aspects de la méthode:

Cygne noir

Utilisation des 8 Trigrammes

Outils (bâton...)

Pratique avec les cycles lunaires etc.



# Les enseignements

Pour une qualité d'enseignement, le nombre de participants est restreint idéalement à 20 personnes maximum.

La formation permet d'obtenir la Certification pour cette méthode de Qi Gong.

Les journées proposées en année 3 concernent le perfectionnement et l'approche pédagogique de la méthode .

**La validation à l'évaluation technique et théorique permet d'obtenir la Certification d'aptitude à l'enseignement à la méthode et le référencement national ou international.**

## Livre(s) et vidéos

Le Qi Gong du cygne blanc fait l'objet d'un premier **ouvrage** dont la sortie accompagnée de vidéos, est prévue pour Juin 2025.



**Infos:**

[www.qigongducygneblanc.fr](http://www.qigongducygneblanc.fr)



# Une méthode largement répandue

- l'hôpital de Mercy dans le cadre de la Qualité de Vie au travail ainsi que pour certains patients.

**En 2024, prenez soin de votre santé**

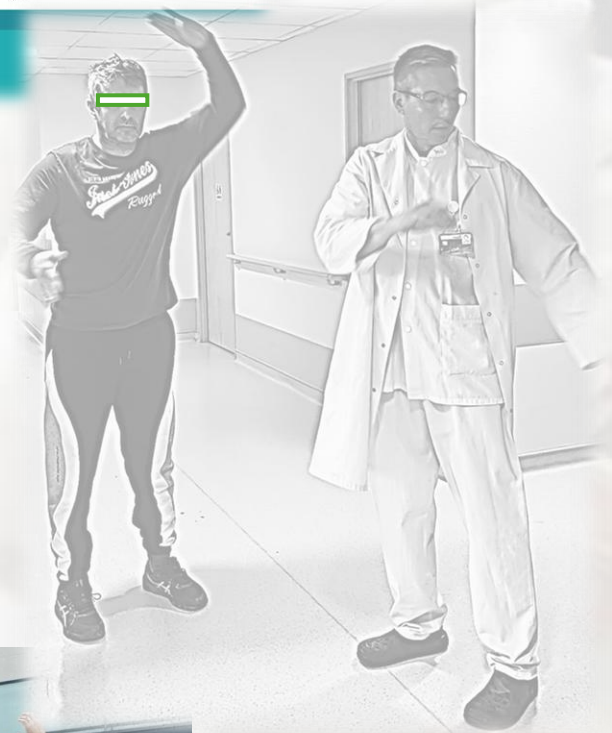
**au CHR Metz Thionville !**

## Hôpital Mercy - Grand Forum

Découvrez le Qi Gong, une pratique de médecine traditionnelle chinoise qui allie mouvements doux et respiration profonde pour harmoniser corps et esprit.

Pour vous inscrire rien de plus simple, cliquez sur le bouton ci-dessous et sélectionnez le créneau qui vous intéresse :

Inscriptions



Un projet d'étude clinique est également envisagé pour 2025 sur son utilisation au sein de l'Hôpital de Mercy (CHR Metz-Thionville).

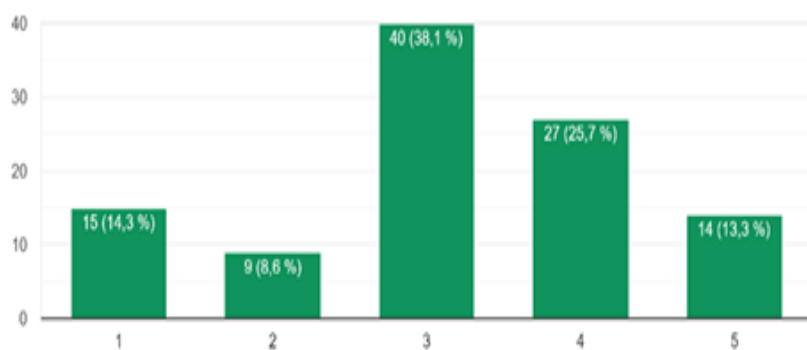
# RETOUR DES PREMIERS SONDAGES EFFECTUES AU CHR METZ THIONVILLE APRES SEULEMENT 2 SEANCES

*1 = non pas du tout / 5 = oui tout à fait*

## Question 9

Avez-vous constaté une amélioration de votre sommeil ?

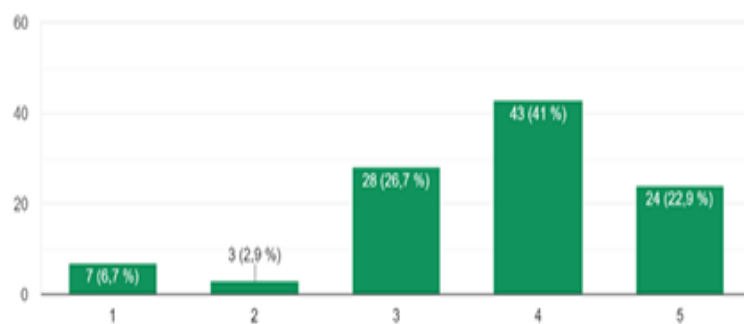
105 réponses



## Question 10

Avez-vous constaté une amélioration de vos douleurs ?

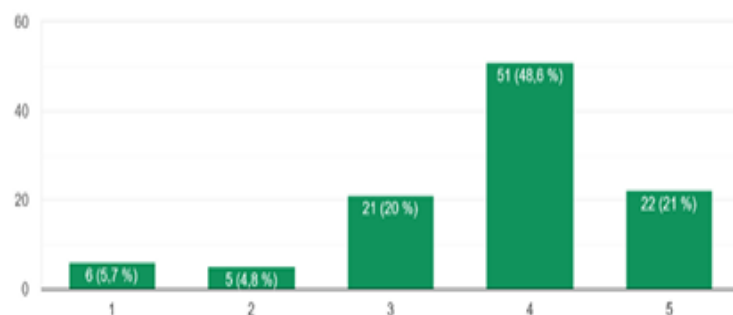
105 réponses



## Question 11

Avez-vous constaté une amélioration de votre bien être en général ?

105 réponses



## Quelques retours des élèves

**« L'enseignement est très plaisant, la pratique est précise, exigeante, mais largement décortiquée et répétée pour une bonne mémorisation, et les effets bénéfiques se font rapidement sentir. Le lien est constamment fait avec la Médecine Chinoise, de façon abordable même pour qui n'a pas de connaissances préalables. »**

**Me Isabelle M. Secrétaire Médicale**

**La méthode du Cygne développée par Maître Éric Bourbonnais, nous amène à la rencontre de notre corps physique et énergétique. Les principes de la médecine traditionnelle chinoise prennent vie pendant la pratique. C'est par un ressenti puissant que la pratique fait naître la transformation et le mouvement en nous.**

**Le Dr. Bourbonnais nous invite à un véritable voyage au coeur des concepts Taoïste, Bouddhiste et Martiaux avec grâce et poésie."**

**Mr Samuel K. Masseur Kiné.**

**« J'ai réussi à mettre en place une pratique assidue quasiment quotidienne qui me permet de me sentir centrée, de m'ancrer et d'aller vers un mieux-être au fil des jours.**

**J'ai eu l'occasion d'appréhender d'autres méthodes de Qi gong par curiosité mais, à ce jour, la méthode du Cygne blanc reste de loin celle qui a ma préférence »**

**Me Stéphanie D. Pharmacien**

**« Rejoignez-nous pour une  
expérience unique du Qi Gong »**



**ILMTC.FR ou  
WWW.QIGONGDUCYGNBLANC.FR**