



Formation de Coach JEUNITUDE

Rajeunissement & Régénération

2025-2026 *Une Année Complète pour RAJEUNIR, se REGENERER, & AIDER les autres à RAJEUNIR et à se REGENERER*

Par Maryline Durand

Rajeunir et transmettre le rajeunissement ... Naturellement !

Depuis septembre 2025

Vous commencez dès que vous arrivez ...



*20h de cours par mois pendant 36 semaines (9 semaines x 4)
(pause aux vacances scolaires- dates à préciser)*

Chaque Mois : 20h de cours soit 5h/semaine environ

- 1/ Méditations de Concentration & Visualisation (50%) 2h30 /sem.
Minimum (Étude des Textes principaux)
- 2/ Qi Gong de l'Immortalité (10%) Vidéo 30min/ semaine
- 3/ Séances d'Activation de la Vie Éternelle (10%) 30 min/sem
- 4/ Promenades Rajeunissantes ou danse intuitive (10%)30 min/sem
(Bouge Ton Corps)
- 5/ Théâtre Créatif du Futur (15%) 45 min/sem
- 6/ Astrologie de l'Éternité (5%) 15 min/sem

Trimestre 1 – Semaines 1 à 9





SEMAINE 1

1/ Concentration & Visualisation

Jeunesse Infinie Module 1 parties 1 et 2, soit 7 vidéos de 20 à 37min (3h)



Module 1

Surfer sur les énergies naturelles qui portent le rajeunissement et la régénération

Identifier les énergies et les informations de la jeunesse dans l'environnement Ex
Le printemps, Les enfants, La nouveauté, Les Aliments germées, Les événements et systèmes récents, etc ...

Voir le mail indépendant Jeunesse Infinie Module 1

2/ Qi Gong de Longévité Cours 1

INTRODUCTION au Qi Gong de l'Eternité (8 min)

Vidéo de Longévité n°1 (28min)

Nombreux mouvements circulaires = Ressentir l'unité de l'Univers



Ex1 Avaler en cachette le vin de Longévité de Kunlun

Ex2 Lever du Soleil et de la Lune le long des méridiens Ren Mai et Du Mai

Ex3 Mouvement du Tai Qi et des 8 Trigrammes

Ex 4 Mouvement « Xiao Yao » libre et sans soucis (le coucher du soleil)

Ex 5 L'Envol des Oies Sauvages

Ex 6 Naviguer en bateau à travers les vagues de l'Océan

– poussée du bateau

– mouvement de rame

Ex 7 La grue blanche marche sur les vagues, en méditation

Ex 8 Le Poisson plonge pour avoir une longue vie

3/ Séance d'Activation de la Vie Éternelle (10%) 30 min/sem

Séance 1 Rajeunir avec l'Energie des Plantes : le Bambou

* Développer et approfondir le confort du corps

*4/ Bouge Ton Corps * Promenades Rajeunissantes ou danse intuitive (10%) 30 min/sem*

Introduction à « Bouge Ton Corps » 3min40

Puis Enseignement sur le Corps Humain Vidéo 1 * 20min

(à écouter en bougeant, en marchant, en dansant ...)

5/ Théâtre Créatif du Futur (15%) 45min/sem

Introduction au cours TCF * 11min

Votre album de Souvenirs du Futur * 9min

Promenade pour créer votre futur * 23min



6/ Astrologie de l'Éternité (5%) 15 min/sem (ou 30min toutes les 2 semaines) Bulletin Astrologique du moment



SEMAINE 2

1/ Concentration & Visualisation

Jeunesse Infinie Module 2 soit 6 vidéos de 20 à 37min (3h)



Module 2 :

Notre conception personnelle et unique de la jeunesse.
Qu'est-ce que l'âge ? Quel est l'âge de Dieu ? Quel est l'âge de l'Âme ?

2/ Qi Gong de Longévité-Eternité Cours 2

Vidéo de Longévité n°2

Qi Gong Sibérien de Longévité 15min

3/ Séance 2 * Activation de la Vie Éternelle n°2

Activation pour Normaliser notre Information prénatale * 34min



*4/ Bouge Ton Corps * Promenades Rajeunissantes ou danse intuitive Enseignement sur le Corps Humain Vidéo 2 * 26min (à écouter en bougeant, en marchant, en dansant ...)*

5/ Théâtre Créatif du Futur (15%) 45min/sem

Extrait du Cours 2 de l'Expérience du Futur :

A la recherche des Traces du Futur (Audio)



6/ Astrologie de l'Éternité (5%) 15 min/sem -1 lundi sur 2

SEMAINE 3

1/ Concentration & Visualisation



Jeunesse Infinie Module 3 soit 7 vidéos de 14 à 32 min (3h)



Module 3 :

Transmuter, inverser les informations qui nous usent,
nous abîment et nous vieillissent. NORMALISER - Protéger notre jeunesse

2/ Qi Gong de Longévité-Eternité Cours 3

*Qi Gong de Longévité de la Tortue * 4 vidéos 16 minutes*

3/ Séance 3 * Activation de la Vie Éternelle n°3

Activation pour Construire notre Structure de Rajeunissement 42min

4/ Bouge Ton Corps * Promenades Rajeunissantes ou danse intuitive Enseignement sur le Corps Humain Vidéo 3 * 32min

(à écouter en bougeant, en marchant, en dansant ...)

Une petite série numérique :

491318614971 pour réduire les effets du temps



5/ Théâtre Créatif du Futur * Vidéo n°3 (15%) 46min

6/ Astrologie de l'Éternité (5%) 15 min/sem -1 lundi sur 2 30 min environ Pleine Lune ou Nouvelle Lune



SEMAINE 4

1/ Concentration & Visualisation

Jeunesse Infinie Module 4 soit 6 vidéos de 15 à 35 min (3h)

JEUNESSE INFINIE
Savoir RAJEUNIR éternellement

Surfer sur l'Energie de 2026 pour
*Rajeunir vos pensées, vos habitudes, vos événements,
votre corps, vos amours et vos rêves*

**Avec Maryline Durand
et les PRK1U New World**

Inscriptions:
www.maryline-durand.com/jeunitude



Module 4 :

Rendre la jeunesse éternelle ...

Et si c'était la vie éternelle qui nous faisait rajeunir ... ? -

+

RAJEUNIR en NOVEMBRE cours 1 sur 4 (Voir PDF qui contient les liens)

2/ Qi Gong de Longévité-Eternité Cours 4 * Purifier l'énergie

- Purifier son Énergie avec le Qi Gong 14min
- Qi Gong et la méditation de purification des poumons 6min
- **Qi Gong - La Fontaine de Jouvence - se purifier avec le Chi venu du ciel * 13min**



3/ Séance 4 * Activation de la Vie Éternelle n°4

Activation pour Purifier (« Structure de Purification de l'Âme ») * 40min



4/ Bouge Ton Corps * Promenades

Rajeunissantes ou danse intuitive

Enseignement sur le Corps Humain Vidéo 4 * 23min

5/ Théâtre Créatif du Futur * Je vous présente quelqu'un ... 40min

SEMAINE 5 (Mois 2)

1/ Concentration & Visualisation

Jeunesse Infinie Module 5 soit 5 vidéos de 15 à 35 min (2h15)

JEUNESSE INFINIE
Savoir RAJEUNIR éternellement

Surfer sur l'Energie de 2026 pour
Rajeunir vos pensées, vos habitudes, vos événements,
votre corps, vos amours et vos rêves

Avec Maryline Durand
et les PRK1U New World

Inscriptions:
www.maryline-durand.com/jeunitude





Module 5 :
Rendre la jeunesse éternelle collective et Universelle

+

RAJEUNIR en NOVEMBRE cours 2 sur 4 (Voir le PDF qui contient les liens)

**2/ Qi Gong de Longévité-Eternité Cours 5
Mouvements pour fortifier l'énergie des Reins**

- Qi Gong de la Jeunesse Eternelle 8min
- Qi Gong des reins Par 3 fois l'oie sauvage se pose dans le désert 5min
- Qi Gong pour nourrir les reins Le vent balaye les derniers nuages 5min
- Qi Gong des reins Prendre en main le pied du Bouddha 5min
- Qi Gong de reins Ébranler Ming Men 5min

**3/ Séance 5 * Activation de la Vie Éternelle n°5
Activation pour Normaliser notre Information
prénatale (grossesse) * 38min**



**4/ Bouge Ton Corps * Promenades
Rajeunissantes ou danse intuitive n°5**

*Enseignements sur le Corps Humain Vidéo 5 * 35min Ex23 à 28
(à écouter en bougeant, en marchant, en dansant ...)*

5/ Théâtre Créatif du Futur



Le Contrôle de l'Horizon des Événements * 41min

6/ Astrologie de l'Éternité – Vidéo Pleine Lune ou Nouvelle Lune

SEMAINE 6 (Mois 2)

1/ Concentration & Visualisation

Jeunesse Infinie Module 6 soit 6 vidéos de 15 à 35 min (2h30)

JEUNESSE INFINIE
Savoir RAJEUNIR éternellement

Entre Ciel et Terre

Surfer sur l'Energie de 2026 pour
Rajeunir vos pensées, vos habitudes, vos événements,
votre corps, vos amours et vos rêves

Avec Maryline Durand
et les PRK1U New World

Inscriptions:
www.maryline-durand.com/jeunitude

Module 6 :
Rajeunir par la Lumière

+

RAJEUNIR en NOVEMBRE cours 3 sur 4

*2/ Qi Gong de Longévité-Eternité Cours 6 * 3 vidéos 25min Symboles de Longévité*



*3/ Séance 6 * Activation de la Vie Éternelle n°6*

Activation pour Rajeunir avec les Plantes

Séance 6 Se régénérer avec l'Energie des Plantes :

le KIWI 35 min



*4/ Bouge Ton Corps * Promenades Rajeunissantes ou danse intuitive n°6*

*Enseignements sur le Corps Humain Vidéo 6 * 33 min Ex29 à 33
(à écouter en bougeant, en marchant, en dansant ...)*

5/ Théâtre Créatif du Futur

*Message de 8888 * 40min*

*Le Contrôle de l'Horizon des Événements Ex 4 et 5 * 19 min*

6/ Astrologie de l'Éternité- la semaine prochaine

SEMAINE 7 (Mois 2)

1/ Concentration & Visualisation

Jeunesse Infinie Module 7 soit 5 vidéos de 9 à 27 min (1h30)

JEUNESSE INFINIE

Savoir RAJEUNIR éternellement



Surfer sur l'Energie de 2026 pour

*Rajeunir vos pensées, vos habitudes, vos événements,
votre corps, vos amours et vos rêves*

**Avec Maryline Durand
et les PRK1U New World**

Inscriptions:
www.maryline-durand.com/jeunitude



Module 7 :

Rajeunir au niveau cellulaire et corporel

+

**RAJEUNIR en NOVEMBRE cours 4 sur 4
(Voir le PDF qui contient les liens)**

2/ Qi Gong de Longévité-Eternité Cours 7

- Qi Gong Tonification générale en musique 13min
- Qi Gong du Printemps Eternel * 11min

*3/ Séance 7 * Activation de la Vie Éternelle n°7*

Activation pour Manifester vos Objectifs

*Personnels (Inspiré par le texte « Gérer les tâches personnelles ») * 35min*





4/ Bouge Ton Corps * Promenades Rajeunissantes ou danse intuitive n°7

Enseignements sur le Corps Humain Vidéo 7 * 31min Ex34 à 37

5/ Théâtre Créatif du Futur

* Voir notre Âme & gérer nos tâches personnelles * 40min

6/ Astrologie de l'Éternité 30min (1 semaine sur 2)

SEMAINE 8 (Mois 2)

1/ Concentration & Visualisation

Dernier module : Jeunesse Infinie Module 8 soit 4 vidéos (2h)

JEUNESSE INFINIE
Savoir RAJEUNIR éternellement

Surfer sur l'Energie de 2026 pour
*Rajeunir vos pensées, vos habitudes, vos événements,
votre corps, vos amours et vos rêves*

**Avec Maryline Durand
et les PRK1U New World**

Inscriptions:
www.maryline-durand.com/jeunitude





Module 8 : La Joie, fondement du rajeunissement

+

Le 1er texte de Grabovoï sur le Rajeunissement
Rajeunissement 28-02-2005

Texte Complet – Envoi par mail (liens vers les 8 vidéos) + Envoi par Grosfichiers (8 audios + PDF texte entier)

2/ Qi Gong de Longévité & Eternité Cours 8

Les 15 Mouvements du Bonheur 15min

Les 5 Animaux – Le Tigre 1 * 11min

3/ Séance 8 * Activation de la Vie Éternelle n°8
Le Corps d'Or - Expansion de l'Éternité de l'Âme

* 34min



4/ Bouge Ton Corps * Promenades
Rajeunissantes ou danse intuitive n°8

Enseignements sur la VIE Vidéo 1 * 30min Ex1 à 8

5/ Théâtre Créatif du Futur

FUTUR INFINI T7 Pilotage prévisionnel de passé du présent et de l'avenir Vidéo 1 (18-11-2005) * 34min

6/ Astrologie de l'Éternité



SEMAINE 9 (Mois 3)

1/ Concentration & Visualisation

Le 2ème texte de Grabovoï sur le Rajeunissement (1ère partie)

Rajeunissement par l'Éternité 24-03-2005 (Voir envoi à part)

1ère partie Vidéos 1 à 8

(en tout 15 vidéos de 20minutes, la suite en semaine 10

+ Envoi par mail (liens vers les 8 vidéos)

+ Envoi par Grosfichiers (8 audios + PDF texte entier)

2/ Qi Gong de Longévité & Eternité Cours 9

Les 5 Animaux

L'Ours - 1 - Tourner la taille comme l'ours 6min

Le Cerf - 2 - Courir comme un cerf 11min

Le Cerf - 1 - Croiser les bois 12min

Le Tigre - 2 - Le tigre se jette sur sa proie 14min

3/ Séance 9 * Activation de la Vie Éternelle n°9

Installer l'Âme dans le Corps * 35min



4/ Bouge Ton Corps * Promenades

Rajeunissantes ou danse intuitive n°9

Enseignements sur la VIE Vidéo 2 * 37min Ex9 à 16

5/ Théâtre Créatif du Futur

FUTUR INFINI T5 Vidéo 1 * 18 min « Piloter le futur à travers le champ des événements futurs 27-09-2005 »

6/ Astrologie de l'Éternité