



INTITULÉ DE FORMATION

TROISIÈME ANNÉE:- QI GONG MÉDICAL

Id formation partiel:

P18_2020_QGG_A3_

Public

Les professionnels de la santé, de la relaxation et du bien-être.

Toutes personnes désirant faire une conversion professionnelle ou développer sa pratique et ces connaissances en Qi Gong.

Toutes personnes souhaitant progresser sur la synchronisation du corps par le mouvement.

Toutes personnes souhaitant faire un travail personnel pour améliorer sa santé physique, émotionnelle et mentale.

Niveau et prérequis

Maîtrise des bases fondamentales du Qi Gong, du Qi Gong thérapeutique, de la 1ère méthode "Peng Qi Guan Ding Fa" et de la 2ème méthode "Xing Shen Zhuang" du Zhi Neng Qi Gong (2 années de cursus Qi Gong chez CHENG XIN ou équivalent)

Formation en « blended learning » c'est-à-dire faisant alterner présentiel et formation ouverte à distance. Ainsi tout stagiaire doit :

- Disposer d'un équipement informatique tel qu'ordinateur ou tablette, éventuellement imprimante.
- D'une connexion internet.
- Avoir la maîtrise de ces outils

Modalités et délais d'inscription

Inscription à finaliser 2 jours ouvrés avant le début de la formation

L'accueil des personnes en situation de handicap est possible. Merci de nous consulter pour identifier vos besoins et vérifier l'adaptabilité de la formation à votre situation.

Durée

21 jours soit 147 heures

Délai d'accès et dates de formation

Contactez CHÉNG XÌN au 04 50 02 83 69 ou par mail à l'adresse secretariat@emcgg.com pour obtenir un calendrier de formation en fonction du site de formation.

Lieux

- Annecy 1 : 3660 route d'Albertville 74320 SEVRIER
- Annecy 2 : Ternélia Pré du Lac 74410 SAINT JORIOZ



- Grenoble : 9 rue Conrad Killian 38950 SAINT MARTIN LE VINOUX, etc...
- Autres lieux à définir en fonction des besoins.

Horaires

Présentiel : De 9h00 à 12H30 et de 14H00 à 17H30

E-learning accessible 7/7j et 24/24h

Nombre minimum et maximum de participants par session

Minimum 8 et maximum 30

Tarif

2240 € (*En cas de financement par fonds propres une remise de 150 € est accordée*)

Article 261-4-4° alinéa 6 du CGI, non assujetti à la TVA

Catégorie de l'action de formation

Catégorie d'action de développement des compétences (article L6313-1 du code du travail) :
Action de formation.

Objectifs de la formation

- Connaître et savoir transmettre les mécanismes et les techniques d'autogestion des émotions, du stress et de la gestion de la douleur par des méthodes de respiration, des pratiques de méditation et par des mouvements de Qi Gong
- Maîtriser et savoir transmettre la notion de conscience du corps par des exercices de postures, d'équilibre et de prise de conscience du schéma corporel. Renforcer l'éducation et la rééducation du corps dans son aspect psychique, physique et musculaire.
- Maîtriser la synchronisation du corps, entre les membres inférieurs et supérieurs, la respiration et la voix.
- Connaître et savoir transmettre plusieurs enchaînements de mouvements en Qi Gong.
- Prévenir et éduquer le patient à la santé par des conseils thérapeutiques sur l'hygiène de vie concernant l'alimentation, l'activité physique, la gestion des émotions, selon les principes de la médecine chinoise et du Qi Gong.
- Proposer au patient et / ou aux élèves des exercices et un accompagnement en Qi Gong pour réguler un déséquilibre physiologique et / ou émotionnel.
- Accompagner toutes personnes dans la gestion du stress en milieu professionnel.
- Développer l'empathie afin d'être générateur de ressources, dans l'accompagnement, l'échange et l'écoute envers autrui. Être force de propositions pour répondre aux besoins d'une personne désireuse d'améliorer sa santé mentale, émotionnelle et physique.
- Acquérir la méthodologie permettant de construire des cours ponctuels ou hebdomadaires.

Moyens pédagogiques

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Questionnaires, exercices
- Réflexion et échanges sur cas pratiques et mise en situation
- Retours d'expériences

- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, en fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

La formation est encadrée par le responsable pédagogique : **Mathilde MORAND**.

Le bon déroulement est assuré par les formateurs désignés par l'organisme de formation (Cf. calendrier de formation et contrat ou convention).

Moyens techniques

Accès individuel à une plateforme e-learning via un compte apprenant

Accès à un forum d'échange.

Supports de cours sous un ou plusieurs formats numériques accessibles sur la plateforme e-learning.

Mise à disposition du matériel nécessaire à l'enseignement (vidéoprojecteur, tableau, etc...) et à la pratique (table de soin, tapis, coussins etc...).

Moyens d'encadrement

- Feuilles d'émargement signées des participants et du formateur par demi-journée pour les cours en présentiel
- Relevé de connexion sur la plateforme en e-learning et/ ou classes virtuelles
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action.
- Compte rendu de séminaire rédigé par le ou les formateurs.

Modalités d'évaluation des acquis

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur, E-learning)
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation
- Relevé de notes des évaluations écrites

La formation est sanctionnée par un **examen de fin de cursus** donnant lieu à la délivrance d'un Certificat de compétence de **Qi Gong** de l'école CHENG XIN.

Contenu

SÉMINAIRE 1 – 4 JOURS

- Enseignement en QI GONG médical WAI QI LIAO FA.
- Travail sur la conscience avec un professeur chinois, disciple direct de Maître PANG HE MING
- Qu'est-ce que le QI GONG médical, notions de santé et de déséquilibres
- Comprendre les mécanismes de la maladie et de la guérison.
- Entraîner la conscience à la concentration et à l'ouverture
- Protocoles de soins par l'énergie.



SÉMINAIRE 2 – 3 JOURS

- Bases complémentaires au QI GONG médical WAI QI LIAO FA.
- Compréhension des différentes techniques de WAI QI.
- Communication avec l'énergie du patient, activation du palais de la conscience
- Pratique WAI QI LIAO FA et méthodes complémentaires de transmission
- Approfondissement de la pratique du ZHI NENG QI GONG 1^{ère} Méthode
- Mise en situation des élèves (pratique personnelle, pédagogie, guidance).
- Théorie sur l'énergie des émotions, mécanismes de dysfonctionnement.
- Exercices
- Méditation à la Lune pour nourrir les Reins.

SÉMINAIRE 3 – 3 JOURS

- Théorie et pratique du QI GONG médical WAI QI LIAO FA du point de vue du praticien.
- Théorie sur les déviations du QI.
- Approfondissement de la pratique du ZHI NENG QI GONG 2^{ème} méthode.
- Mise en situation des élèves (pratique personnelle, pédagogie, guidance).
- Méditations profondes

SÉMINAIRE 4 – 4 JOURS

- Préparation au ZHI NENG QI GONG 3^{ème} Méthode WU YUAN ZHUANG
 - Comment renforcer, mélanger, transformer et unifier l'énergie dans les 5 organes
 - Théorie sur les organes
 - Pratique des 13 parties de l'enchaînement
 - Sons thérapeutiques et mudras correspondant à chaque organe

SÉMINAIRE 5 – 3 JOURS

- Révision générale du programme et corrections des élèves.
- Pratique approfondie du WU DANG QI GONG niveau 1 et des postures
- Protocoles pour **les examens** et mise en situation individuelle des élèves.
- Approfondissement et pratique du QI GONG médical WAI QI LIAO FA.
- Etude de l'enchaînement Se nourrir de l'énergie du Soleil.
- Méditations.

SÉMINAIRE 6 – 4 JOURS

Cours magistral par le Professeur ZHANG WENCHUN, disciple de Maître PANG HE MING: WU YUAN ZHUANG (Renforcer Xing Qi Shen des organes et unifier le Qi des 5 organes. Transformer, mélanger Qu Ti Hun Yuan et Zang Zhen Hun Yuan Qi) 3^{ème} méthode du ZHI NENG QI GONG :

Pratique des 13 pièces :

- 1) DING TIAN LI DI HE HUA HUNYUAN: 第一式, 顶天立地 · 合化混元
- 2) CHANG TONG MAO QIAO KAI QI SAN GUAN: 第二式, 畅通毛窍, 开启三关



- 3) HE QI SI GU SHEN SHOU ZHONG HUAN: 第三式, 鹤企四顾, 神守中寰
- 4) ZHAN CHI AO XIANG ROU CHEN TAN CHAN: 第四式, 展翅翱翔, 揉抻弹颤
- 5) XI XIAO ZHU XIN SHEN ZHONG FENG LI SHAN GEN: 第五式, 喜笑助心神, 中峰立山根
- 6) TU YAO QIANG SHEN ZHI MING MEN LIAN ER MEN : 第六式, 凸腰肾志, 命门连耳门
- 7) CHAN MIAN ZHONG GONG YI HUNYUAN SI ZANG ZHEN: 第七式, 缠绵中宫意, 混元四脏真
- 8) ZHAN BI HU RI YUE ZHUAN MU LIAN GAN HUN: 第八式, 展臂护日月, 转目炼肝魂
- 9) SHEN SUO KAI FEI QI BEI XIN YI PO SHEN: 第九式, 伸缩开肺气, 悲心益魄身
- 10) YOU YOU HE BU YUN XING QU: 第十式, 悠悠鹤步运形躯
- 11) DOU LING XIN NING SI MO QI: 第十一式, 抖翎心宁四末齐
- 12) XIAO YAO QI LUO SHEN GUAN DING: 第十二式, 逍遥起落神贯顶
- 13) HUNYUAN YI QI LIAN TIAN DI: 第十三式, 混元一气连天地

Examen

- **Examen Final écrit par qcm et pratique de mise en situation (avec une partie orale)**