

INTITULÉ DE FORMATION

DEUXIEME ANNÉE: – QI GONG THERAPEUTIQUE

Id formation partiel:

P19_2020_QGG_A2_

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 et de la 1ère méthode "Peng Qi Guan Ding Fa" du Zhi Neng Qi Gong (1 année 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

20 jours soit 140 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

2130 € (*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 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
- Connaître les techniques et mouvements de Qi Gong pour améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle d'une personne.
- Découvrir les techniques et les méthodes pédagogiques pour l'enseignement du 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 le principe des saisons en médecine chinoise
- Maîtriser les techniques des auto-massages spécifiques pour entretenir la santé selon les saisons.
- Maîtriser et comprendre les techniques et mouvements de Qi Gong adaptés aux organes et aux saisons selon la Médecine Traditionnelle Chinoise.
- Maîtriser 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.
- Développer l'empathie afin d'échanger, et d'être plus à l'écoute pour répondre aux demandes et besoins d'une personne désireuse d'améliorer sa santé mentale, émotionnelle et physique.

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 une évaluation de fin d'année et un Certificat de 2^{ème} année de **Qi Gong** de l'école CHENG XIN.



Contenu

SEMINAIRE 1 – 3 JOURS

QI GONG thérapeutique du POUMON/GROS INTESTIN

Théorie :

- Localisations et fonctions dans le corps.
Le mouvement énergétique de ses organes couplés
- Leurs principales correspondances dans le corps
- Les fonctions principales du poumon/gros intestin et ses dérèglements
- Le trajet de leur méridien
- Le Poumon au niveau émotionnel
- Les conseils de la saison dans la vie quotidienne
- Approche symbolique

Pratique :

- Travail approfondi dans le DAN TIAN
- Auto-massage spécifique
- Etirements des méridiens poumon/gros intestin
- Postures debout et exercices en mouvements pour le poumon/gros intestin
- Les sons du poumon/gros intestin
- Méditation

QI GONG thérapeutique de RATE/ESTOMAC

Théorie :

- Localisations et fonctions dans le corps
- Le mouvement énergétique de ces organes couplés
- Leurs principales correspondances dans le corps
- Les fonctions principales de rate/estomac et ses dérèglements
- Le trajet de leur méridien
- La rate/estomac au niveau émotionnel
- Les conseils de la saison dans la vie quotidienne
- Approche symbolique

Pratique :

- Travail approfondi dans le DAN TIAN.
- Auto-massage spécifique
- Etirements des méridiens Rate et Estomac
- Postures debout et exercices en mouvements pour rate/estomac
- Les sons de rate/estomac.
- Méditation

SÉMINAIRE 2 – 3 JOURS

QI GONG thérapeutique de REINS/VESSIE



Théorie :

- Localisations et fonctions dans le corps
- Le mouvement énergétique de ces organes couplés
- Leurs principales correspondances dans le corps
- Les fonctions principales de reins/vessie et ses dérèglements
- Le trajet de leur méridien
- Le Rein au niveau émotionnel
- Les conseils de la saison dans la vie quotidienne
- Approche symbolique

Pratique :

- Travail approfondi dans le DAN TIAN
- Auto-massage spécifique
- Etirements des méridiens Rein et Vessie
- Postures debout et exercices en mouvements pour le Rein
- Les sons du Rein.
- Méditation

Mise en situation sur les exercices thérapeutiques de Rate et Poumon

SEMINAIRE 3 – 3 JOURS

QI GONG thérapeutique de FOIE/VESICULE BILIAIRE

Théorie :

- Localisations et fonctions dans le corps
- Le mouvement énergétique de ces organes couplés
- Leurs principales correspondances dans le corps
- Les fonctions principales du foie/vésicule biliaire et ses dérèglements
- Le trajet de leurs méridiens
- Le foie/vésicule biliaire au niveau émotionnel
- Les conseils de la saison dans la vie quotidienne
- Approche symbolique

Pratique :

- Travail approfondi dans le DAN TIAN
- Auto-massage spécifique
- Etirements des méridiens du foie/vésicule biliaire
- Postures debout et exercices en mouvements pour le du foie/vésicule biliaire
- Les sons du foie/vésicule biliaire.
- Méditation

Mise en situation sur les exercices thérapeutiques des Reins.

SEMINAIRE 4 – 3 JOURS

QI GONG thérapeutique du CŒUR/INTESTIN GRELE

Théorie :



- Localisations et fonctions dans le corps
- Le mouvement énergétique de ces organes couplés
- Leurs principales correspondances dans le corps
- Les fonctions principales du cœur/intestin grêle et ses dérèglements
- Le trajet de leurs méridiens
- Le cœur/intestin grêle au niveau émotionnel
- Les conseils de la saison dans la vie quotidienne
- Approche symbolique

Pratique :

- Travail approfondi dans le DAN TIAN
- Auto-massage spécifique
- Etirements des méridiens du cœur/intestin grêle
- Postures debout et exercices en mouvements pour le cœur/intestin grêle
- Les sons du cœur/intestin grêle
- Méditation

Mise en situation sur les exercices thérapeutiques du Foie

SÉMINAIRE 5 – 4 JOURS

- Introduction au ZHI NENG QI GONG 2^{ème} méthode XING SHEN ZHUANG
- Pratique et théorie de la 2^{ème} méthode.

SEMINAIRE 6 – 4 JOURS

Cours magistral d'été par le professeur ZHANG WENCHUN, disciple de Maître PANG HE MING : XING SHEN ZHUANG (L'union de la forme et de l'esprit - La conscience se combine avec le corps et les méridiens.), 2^{ème} méthode du ZHI NENG QI GONG.

I) PRATIQUE DU ZHI NENG QI GONG 2^{EME} METHODE

A) Introduction

B) Pratique de "XING SHEN ZHUANG" :

- Ouverture : QI SHI (Action de commencement)
- 1^{ère} pièce = HE – SHOU – LONG - TOU – QI - CHONG - TIAN « faire le mouvement de la tête de la Grue et du Dragon pour faire monter le Qi dans la tête et vers le ciel »
- 2^{ème} pièce : HAN - JIAN - SUO - XIANG - TONG - BI - JIAN « Débloquent les épaules et les bras »
- 3^{ème} pièce : LI - ZHANG - FEN ZHI - CHANG - JING MAI « Soulever les paumes, séparer les doigts, régulariser les méridiens »
- 4^{ème} pièce : QI - YI - GU - DANG - BI - LEI - JIAN « Fortifier le thorax et les côtes »
- 5^{ème} pièce FU - SHEN - GONG - YAO - SONG DU MAI « Renforcer DU MAI, les Reins et les côtes »
- 6^{ème} pièce ZHUAN - YAO - SHUAN - KUA - QI - GUI - TIAN « Mouvement du bassin et du coccyx »
- 7^{ème} pièce PING - ZU - KAI - KUA - FEN – QIAN - HOU « Ouverture des hanches - ouverture du sacrum »



- 8ème pièce XI - GUI - ZU - MIAN - SAN - JIE – LIAN « Relier les trois articulations hanches, genoux, chevilles »
- 9ème pièce TAN - TUI - QIAO - ZU –MIAO - TAI « Travail des jambes pour peindre le TAI JI »
- 10ème pièce HUI - QI - GUI - YI -ZHUAN - HUN -YUAN « Action globale sur tout le corps après avoir travaillé sur toutes les pièces et s'unifier à l'énergie universelle »
- FERMETURE : SHEN QI « Action de la fin, rassemblement »

II) Méthode auxiliaire de soutien de la 2ème méthode : Massage des méridiens – “XUN JING DAO YIN FA”

- 7 Petites étoiles
- 7 Grandes étoiles

Evaluation

- **Evaluation en fin d'année écrit par qcm et pratique de mise en situation (avec une partie orale)**