



INTITULÉ DE FORMATION :

PREMIÈRE ANNÉE : BASES FONDAMENTALES DU QI GONG

Id formation partiel:

P20_2020_QGG_A1_

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

La formation s'adapte à tous les niveaux.

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

De 9h00 à 12H30 et de 14H00 à 17H30

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

Nombre minimum et maximum de participants par cession

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

- Maîtriser et comprendre le concept de base du Qi Gong.
- Connaître les bienfaits et les contre-indications liés à la pratique.
- Maîtriser les techniques des auto-massages et des déblocages articulaires.
- Maîtriser la synchronisation du corps, entre les membres inférieurs et supérieurs, la respiration.
- Connaître un enchaînement de mouvements en Qi Gong.
- 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.
- 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

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
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, 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'émergence 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 d'évaluation de la 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 **1^{ère}** année de **Qi Gong** de l'école CHENG XIN.

Contenu

SEMINAIRE 1 – 3 JOURS

Théorie : Généralités

- Présentation de l'école et du ZHI NENG QI GONG
- Historique du QI GONG,
- Les différents types de qi gong et leurs origines
- Les 5 régulations WU TIAO
- Les différentes formes de travail en qi gong
- Les points principaux pour la pratique
- La manifestation de l'énergie en soi et le champ d'énergie
- Les bienfaits du qi gong
- Les bons conseils et les contre-indications du qi gong.

Pratique :

- Automassage général
- Déblocage articulaire
- Bases de la posture debout, enracinement, centre, notion d'équilibre et de présence.
- Ouverture à la notion et au ressenti de l'énergie
- Enchaînement de 4 mouvements de base.
- Marche thérapeutique.



- Relaxation, méditation

SÉMINAIRE 2 – 3 JOURS

Théorie :

Les bases de la Médecine Traditionnelle Chinoise

- Notions de yin/yang
- Les 5 mouvements et leurs correspondances
- Les Ba gang
- Les 3 trésors
- Les trois réchauffeurs San Jiao

Présentation du système méridien.

Pratique :

- La posture de l'arbre **ZHAN ZHUANG GONG**
- Les différentes formes de respiration
- Révision auto massage et du déblocage articulaire.
- Comment créer les 3 sphères d'énergie
- Travail en profondeur sur le DAN TIAN
- Révision et approfondissement des mouvements de base
- Pratique de la respiration naturelle, bouddhiste, taoïste.

Pratique personnelle demandée hors séminaire.

SÉMINAIRE 3 – 3 JOURS

Théorie :

- La philosophie et le travail taoïste.
- La notion de WU JI (vide absolu)

Pratique :

- Pratique de WU JI en conscience = posture de méditation debout.
- Etude de l'enchaînement complet de 15 mouvements du **WU DANG QI GONG** (Qi 氣 Gong taoïste de la porte du dragon)
- Pratiques des différentes formes de respiration
- Pratique de la méditation taoïste.

Pratique personnelle demandée hors séminaire :

- Respirations et Wu Dang Qi Gong

SÉMINAIRE 4 – 3 JOURS

Théorie :

- Approfondissement de la pratique du WU DANG QI GONG (compréhension profonde de l'effet thérapeutique du mouvement et intensité de la pratique dans l'énergie)

Pratique :

- Les différentes formes de respiration.
- Les 6 postures debout de WU DANG.
- L'activation de la PCC (Petite Circulation Céleste ou orbite microcosmique ou petit cercle du ciel).
- Méditations. Travail en conscience profonde.

Pratique personnelle demandée hors séminaire :

- Enchaînement complet du Wu Dang Qi Gong niveau 1



SÉMINAIRE 5 – 4 JOURS

Théorie :

- La philosophie et les spécificités du ZHI NENG QI GONG
- Présentation et explication des 6 niveaux du ZHI NENG QI GONG
- Prise de conscience et ouverture à l'énergie originelle

Pratique :

- Préparation au ZHI NENG QI GONG "Peng Qi Guan Ding Fa"
 - La notion de champ d'énergie
 - La pratique de pousser/tirer
 - L'énergie originelle HUN YUAN QI
 - L'énergie du 1^{er} niveau ZHI NENG QI GONG : Wai hun yuan
 - La notion d'information et d'intention
- 1^{ère} méthode ZHI NENG QI GONG
- Pratique de la posture des 3 centres

Pratique personnelle demandée hors séminaire :

- 1^{ère} méthode ZHI NENG QI GONG

SEMINAIRE 6 – 4 JOURS

Cours magistral de la 1^{ère} méthode "Peng Qi Guan Ding Fa" du Zhi Neng Qi Gong par le Professeur ZHANG WENCHUN, disciple de Maître PANG HE MING.

- Approfondissement de la philosophie du Zhi Neng Qi Gong
- Présentation des 3 étapes et 6 méthodes
- Compréhension profonde des concepts fondamentaux du Zhi Neng Qi Gong
- Révision et pratique des mouvements de "Peng Qi Guan Ding Fa"
 - Qi Shi : action de commencement
 - Qian Qi Ce Peng Qi : soulever le Qi en avant puis sur les deux côtés
 - Ce Qi Qian Peng Qi : Soulever le Qi par les côtés puis sur l'avant
 - Ce Qian Qi Peng Qi : Soulever le Qi à l'oblique
 - Shen Qi : rassemblement, action de fin
- Méditations

Evaluation

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