



INTITULÉ DE FORMATION :

QI GONG POUR RENFORCER LA COLONNE VERTEBRALE TAIJI BALL NIVEAU I

Type

présentiel

Public

Elèves souhaitant acquérir ou approfondir leurs connaissances et pratique du Qi Gong

Formateur :

JACQUEMIN Alexis

Contact

Responsable pédagogique, **BENZINEB Karim**

secretariat@chengxin.fr 04 50 02 83 69.

Niveau et prérequis

Connaître les bases du Qi gong : savoir s'installer dans la posture de base aligné entre terre et ciel. Connaître les principales régulations XING/QI/SHEN.

Modalités et délais d'accès

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

L'accueil des personnes en situation de handicap est possible. Vous pouvez contacter le référent handicap : referent.handicap@chengxin.fr pour déterminer ensemble vos besoins et les possibilités d'accueil.

Durée

Nombre de séminaires : **1**

Nombre de jours total : **3**

Nombre d'heures : **21**

Dates de formation

- Séminaire 1 : du 24/04/2026 au 26/04/2026 à Annecy

Lieu

110 allée du soleil 74320 Sevrier

Horaires

Présentiel : De **9h à 12h30** et de **14h00 à 17h30**.



Ecole adhérente de l'Union Française des Professionnels de
Médecine Traditionnelle Chinoise (U.F.P.M.T.C)

Nombre minimum et maximum de participants par cession

Nombre minimum de participants : **10**

Nombre maximum de participants : **20**

Tarif

Coût de la formation : **300€**

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

- A l'issue de cette formation, les participants seront capables de mettre en pratique une série de mouvements pour entretenir la colonne vertébrale et optimiser la vitalité de l'organisme.
- Pratique et ressenti : prendre conscience que par la mobilisation de la colonne vertébrale nous agissons sur le Qi de tout le corps.

Compétences développées :

- Renforcer la colonne vertébrale, le système nerveux central par la mise en œuvre d'une pratique corporelle spécifique.

Moyens pédagogiques

- Apport théorique et pratique : séquences pédagogiques regroupées et adaptées selon la progression du groupe
- Support de cours
- Retours d'expériences individuels et mutualisés et analyse de la pratique
- Feuilles d'émargement signées des participants et du formateur par demi-journée
- Compte rendu de séminaire rédigé par le formateur

La formation est encadrée par : Alexis JACQUEMIN

Moyens techniques

Mise à disposition du matériel nécessaire à l'enseignement et à la pratique (tapis, coussins etc.).

Modalités d'évaluation des acquis

Contrôles des mouvements durant les moments de pratique, Point sur les retours l'expérience des stagiaires, si besoin à travers un entretien individuel avec l'élève le formateur par un retour sur son expérience (quelles sont et quelles ont été les questions qui ont parcourues son temps de formation)

Attestation de formation en fin de formation

Contenu

JOUR 1

- Théorie sur la colonne vertébrale, les grands méridiens Du Mai et Ren Mai, la double chaîne de la Vessie et les points Shu du dos.
- Explication et découverte de Ling Tong Gong
- Explication et pratique progressive de Dun Qiang Gong



Ecole adhérente de l'Union Française des Professionnels de
Médecine Traditionnelle Chinoise (U.F.P.M.T.C)

- Exploration du Taiji Ball niveau 1
- Méditation
- Exercices annexes

JOUR 2

- Pratique de Ling Tong Gong
- Poursuite de la pratique progressive de Dun Qiang Gong
- Poursuite de l'exploration du Taiji Ball niveau 1
- Méditation
- Exercices annexes

JOUR 3

- Pratique de Ling Tong Gong
- Pratique de Dun Qiang Gong
- Pratique du Taiji Ball niveau 1, mouvement complet
- Méditations