



INTITULÉ DE FORMATION :

QI GONG – BA DUAN JIN

LES HUIT PIÈCES DE BROCCART

Discipline :

QGG : Qi Gong

Type

Présentiel

Public

Elèves souhaitant acquérir ou approfondir leur connaissance et leur pratique des Ba Duan Jin (les Huit Pièces de Broccart)

Formateur :

Caroline DELOR

Contact

secretariat@chengxin.fr 04 50 02 83 69

Responsable pédagogique : **Karim BENZINEB**

Niveau et prérequis

Pas de prérequis

Modalités et délais d'accès

Inscription à finaliser au plus tard 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 : **2**

Nombre d'heures total : **14**

Dates de formation

- Séminaire de 2 jours **du 30/05/2026 au 31/05/2026**

Lieu

110 allée du soleil 74320 Sévrier



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

Horaires

De **9h** à **12h30** et de **14h00** à **17h30** avec une pause de 20 minutes à 10h30 et à 16h00

Nombre minimum et maximum de participants par session

Nombre minimum de participants : **10**

Nombre maximum de participants : **20**

Tarif

Coût de la formation : **200€**

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 pratiquer l'enchaînement complet des Ba Duan Jin, soit huit mouvements de Qi Gong.

Compétences développées

- Connaissance de mouvements destinés à renforcer les organes et les entrailles au sens de la médecine traditionnelle chinoise (Zang Fu), à réguler le Triple Réchauffeur, à stimuler des méridiens (notamment Du Mai, Ren Mai et Dai Mai), à calmer les émotions et à réguler la circulation du qi et du sang.
- Ces mouvements peuvent aussi être enseignés à des patients en cabinet dans un but thérapeutique.

Moyens pédagogiques

- Enseignement mouvement par mouvement, la progression étant adaptée au niveau des participants
- Support de cours
- Évaluation des acquis
- Retours d'expériences individuels
- Feuilles d'émargement signées des participants et du formateur par demi-journée
- Compte rendu de séminaire rédigé par la formatrice

La formation est encadrée par Caroline DELOR.

Moyens techniques

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



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

Modalités d'évaluation des acquis

- Contrôles des mouvements durant les moments de pratique
- Point sur les retours d'expérience des participants (le cas échéant, entretien individuel entre le formateur et l'élève à la demande de celui-ci)
- Attestation de formation en fin de séminaire

Contenu

JOUR 1 – matin

- Découverte des mouvements 1 et 2
- Principes détaillés , tropisme et intention
- Approfondissement et écoute des sensations

JOUR 1 – après-midi

- Découverte des mouvements 3 et 4
- Principes détaillés , tropisme et intention
- Approfondissement et écoute des sensations

JOUR 2 – matin

- Découverte des mouvements 5 et 6
- Principes détaillés , tropisme et intention
- Approfondissement et écoute des sensations

JOUR 2 – après-midi

- Découverte des mouvements 7 et 8
- Principes détaillés , tropisme et intention
- Approfondissement et écoute des sensations
- Révision enchaînement