



## INTITULÉ DE FORMATION :

### LE QI GONG DE LA CLAIRE CONSCIENCE (MING JUE)

#### Id formation partiel:

H07\_2022\_QGG\_A0\_ACY\_GA

#### Discipline :

**QGG : Qi Gong**

#### Type

- e-learning
- présentiel
- Blended learning**

#### Public

Ouvert à tous les publics

Toutes personnes désirant développer sa pratique et ces connaissances en Qi Gong, méditation  
Toutes personnes souhaitant effectuer un travail personnel pour améliorer sa santé physique,  
émotionnelle et mentale.  
Professionnels de la santé, de la relaxation et du bien-être.

#### Contact

**Mathilde Morand**, Responsable pédagogique, [secretariat@chengxin.fr](mailto:secretariat@chengxin.fr) 04 50 02 83 69.

#### Niveau et prérequis

##### Niveau

La formation s'adapte à tous les niveaux

##### Prérequis :

Sans prérequis spécifique

#### 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. Merci de nous consulter pour  
identifier vos besoins et vérifier l'adaptabilité de la formation à votre situation.

#### Durée

Nombre de jours : **12**

Nombre d'heures : **84 heures**



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

### Dates de formation

Séminaire 1 : du **05/11/2022** au **06/11/2022**

Séminaire 2 : du **10/12/2022** au **11/12/2022**

Séminaire 3 : du **11/02/2023** au **12/02/2023**

Séminaire 4 : du **15/04/2023** au **16/04/2023**

Séminaire 5 : du **11/05/2023** au **14/05/2023**

### Lieu

**CHENG XIN : 110 impasse du soleil 74320 Sevrier**

**Salle Balcon étage + petit salle**

### 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 cession

Nombre minimum de participants : **10**

Nombre maximum de participants : **20**

### Tarif

Coût de la formation : **1440€** (+ 150€ de frais de dossier si financement OPCO,...)

Montant des arrhes : **500 €**

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

- Approfondir la connaissance du Zhi Neng Qi Gong, du Qi Gong, de la méditation et de toutes activités de bien-être.
- Approfondir les capacités de la conscience
- Améliorer la santé physique et mental

### Moyens pédagogiques

- Suivi du stagiaire :
  - Feuilles d'émargement signées des participants et du formateur par demi-journée pour les cours en présentiel
- Compte rendu de séminaire rédigé par le ou les formateurs.

**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)



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

- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Réflexion et échanges sur cas pratiques, retours d'expériences

### Moyens techniques

Formation en présentiel.

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

### Modalités d'évaluation des acquis

#### **Avant la formation, durant la phase d'inscription :**

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation.
- Évaluation permettant de comparer les compétences en début et en fin de formation

#### **Au cours de la formation :**

- Travaux pratiques, entretiens avec le formateur
- Élaboration d'un carnet de route du stagiaire du suivi des expériences et de ses travaux pratiques.

#### **En fin de formation :**

- Évaluation permettant de comparer les compétences en début et en fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action.

### Contenu

#### SEMINAIRE 1

##### Jour 1 :

- Le premier module servira de fondation, il permettra de mieux comprendre la claire conscience, ses origines et la théorie du Zhineng Qi Gong.

- Nous verrons la pratique de la relaxation profonde du corps et de l'esprit, de l'unification du Qi du corps et le renforcement et l'assouplissement de la structure du corps.

##### Jour 2 :

- Apprendre à former une entièreseté avec l'univers, pour renforcer et augmenter le Qi interne et clarifier la conscience.



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

---

## SEMINAIRE 2

---

### Jour 1 :

- Pratique de l'observateur/rice qui s'observe lui-même et elle-même
- Purifier et stabiliser la claire conscience
- Utiliser la claire conscience pour l'entraîner.

### Jour 2 :

- La claire conscience se transforme avec le Qi du corps et le Qi de l'univers.

---

## SEMINAIRE 3

---

### Jour 1 :

- La claire conscience observe les pensées

### Jour 2 :

- La claire conscience traverse le cadre de référence, change les anciennes habitudes et schémas, les pensées sont à l'intérieur de la claire conscience.

---

## SEMINAIRE 4

---

### Jour1 :

- La claire conscience observe les émotions : apprendre à aller au-delà des émotions pour que la joie, l'amour pur, la paix, la compassion et la liberté apparaissent

### Jour 2 :

- Théorie et pratique autour des émotions

---

## SEMINAIRE 5

---

### Jour 1 :

- Comprendre le processus de l'attachement et utiliser la claire conscience pour le dépasser.

### Jour 2 :

- La claire conscience envoie l'information, renforce la volonté.

### Jour 3 :

- Apprendre à appliquer et entraîner la pure conscience dans le quotidien.

### Jour 4 :

- La claire conscience forme une information nouvelle pour organiser notre vie.