



## INTITULÉ DE FORMATION :

### **WU DANG QÌ GONG\_NIVEAU 2 : FAÇONNER ET RAMENER L'ELIXIR 9 FOIS**

#### Id formation partiel:

H04\_2022\_QGG\_A1\_ACY\_GA

#### Discipline :

**QGG : Qi Gong**

#### Type

- e-learning
- présentiel
- Blended learning

#### Public

Toute personne souhaitant se perfectionner en Qi Gong

#### Contact

**Formatrice : Genny RIVIERE\_07 50 82 02 90**

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

#### Niveau et prérequis

##### Niveau :

Pratiquer le Qi Gong et/ou avoir les connaissances de base en Qi Gong.

Le Wu Dang Niveau 2 est indépendant du Wu Dang\_Niveau 1 (Ce dernier n'est donc pas un prérequis à cette formation).

##### Prérequis :

Pratiquer le Qi Gong et/ou avoir les connaissances de base en Qi Gong.

#### Modalités et délais d'accès

##### Accessibilité handicap :

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter.

Nous sommes à votre écoute au 04 50 02 83 69 et par mél [secretariat@chengxin.fr](mailto:secretariat@chengxin.fr) pour identifier vos besoins et vérifier l'adaptabilité de la formation à votre situation.

##### Délais d'accès :

Réception du formulaire d'inscription minimum 10 jours avant le début de la formation, maximum 120 jours.



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

Si le stagiaire sollicite un financement de la part de son OPCO, employeur ou autre, il doit prendre en considération les délais de traitement de ses demandes.

Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, le stagiaire doit impérativement finaliser son dossier d'inscription au plus tard 2 jours ouvrés avant la date de début de formation en veillant :

- à ce que ses documents contractuels soient visés par l'ensemble des parties signataires
- avoir complété un questionnaire identification individuelle du profil, des besoins et des attentes.

### Durée

Nombre de jours : **2 jours**

Nombre d'heures : **14 heures**

### Dates de formation

Séminaire 1 : du **04/03/2023** au **05/03/2023**

### Lieu

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

### Horaires

Présentiel : De **09h00 à 12h30** et de **14h00 à 17h30**

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

### Nombre minimum et maximum de participants par session

Nombre minimum de participants : **12**

Nombre maximum de participants : **24**

### Tarif

Coût de la formation : **200 €**

Montant des arrhes : **200 €**

*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

Absorber et transformer son énergie en conscience pour révéler l'alchimie interne.

- Pratique intensive de Qi Gong
- Aligner les plans physiques, mental et spirituel en conscience
- Développer la conscience totale dans la pratique
- Créer des cercles d'énergie pour conserver l'énergie pure dans la réalité intérieure de chacun.



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

### Moyens pédagogiques

- Accès individuel à une plateforme e-learning via un compte apprenant
- Supports de cours sous un ou plusieurs formats numériques accessibles sur la plateforme e-learning
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- 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.

- Pratique d'exercices de Qi Gong
- Apprentissage de l'enchaînement du Wu Dang niveau 2
- Enseignement des aspects théoriques du WU DANG Qi Gong niveau 2
- Méditations
- Support pédagogique
- Suivi du stagiaire:
  - 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
- Compte rendu de séminaire rédigé par le ou les formateurs.

La formation est encadrée par le responsable pédagogique : **Genny RIVIERE**

Le bon déroulement est assuré par les formateurs désignés par l'organisme de formation (Cf. calendrier de formation et contrat ou convention)

### Moyens techniques

Formation en « blended learning » (les supports seront mis à disposition sur la plateforme.

Ainsi tout stagiaire doit :

- Avoir un équipement informatique tel qu'ordinateur ou tablette
- Bénéficier d'une connexion à internet de très bonne qualité (ADSL/Fibre)
- Disposer d'un navigateur mis à jour (Mozilla V33 ou plus, Chrome V33 ou plus, IE V11 ou plus, Safari V7 ou plus)
- Eventuellement disposer d'une WebCam et d'une imprimante
- Avoir la maîtrise de ces outils et vérifier son équipement informatique au moins 2 jours avant le début de la formation.

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**
  - Identification individuelle du profil, des besoins et des attentes.



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

- **Au cours de la formation**
  - Évaluation des compétences en début de formation
  - Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via des quizz, évaluations inter-séminaires, E-learning)
- **En fin de formation**
  - Évaluation des compétences en fin de formation
  - Relevé de notes de ou des évaluations écrites et/ou pratiques.
  - Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation
  - Attestation de fin de formation.

La formation est sanctionnée par une attestation de formation de l'école CHENG XIN.

## Contenu

### SEMINAIRE 1

- Etude des 14 mouvements du Wu Dang Niveau 2
  1. La fleur d'or remplit le champ
  2. Le Dragon et le tigre se rejoignent et se mêlent
  3. Le dragon de l'inondation plonge dans la mer
  4. Pousser la lune et la ramener face à la poitrine
  5. La tortue avale l'énergie yang
  6. Rassembler l'énergie et ramener l'élixir
  7. Ramener l'élixir, pénétrer l'énergie
  8. Les deux sommets du Wu Dang (marche)
  9. La Dragon volant, le phénix dansant
  10. La paume remue les nuages et ramener l'élixir
  11. Le serpent doré s'enroule autour des trois branches
  12. Petit façonner et ramener l'élixir
  13. Grand façonner et ramener l'élixir
  14. Façonner et ramener l'élixir neuf fois
- Méditation et apports théoriques