

Intitulé de la formation :

## **Niveau 1 en Qi Gong de santé 2021 2022**

Codes : QG1 2021 et QG1 2021 FC

**Cette action de formation s'adresse** : à des professionnels de santé, du bien-être, de la relaxation et globalement à toute personne en situation de reconversion professionnelle ou souhaitant développer sa pratique et ses connaissances en Qi Gong. Elle s'adresse aussi à toute personne souhaitant progresser sur la synchronisation du corps par le mouvement ou souhaitant faire un travail personnel pour améliorer sa santé physique, émotionnelle et/ou mentale.

**Prérequis** : sans prérequis

NB : Le stagiaire doit avoir un ordinateur avec accès internet et adresse mail et savoir les utiliser.

**Objectifs pédagogiques** : Connaissances des Bases Fondamentales de la pratique du Qi Gong, du Zhi Neng Qi Gong 1ère méthode et du Wu Dang Qi Gong. Ces connaissances permettent d'accéder aux actions de formation de niveau 2 de Qi Gong.

**En fin de formation le stagiaire aura acquis les connaissances :**

- - Des concepts de base du Qi Gong.
- - Des bienfaits et les contre-indications liés à la pratique du QG.
- - Des techniques d'automassages et de déblocages articulaires.
- De la synchronisation du corps, avec la respiration et la voix.
- - Les modes de transmission d'un enchaînement de mouvements en Qi Gong.
- - De la notion de conscience du corps par des exercices de postures, d'équilibre et de prise de conscience du schéma corporel.
- - Des mécanismes et 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.
- - D'un déroulement type d'une séance de Qi Gong.

**Durée : 150 heures réparties sur 20 jours entre octobre 2021 et juillet 2022.**

**Contenu de la formation** : Plan l'action de formation en dernière page.

**Modalités et délais d'accès :**

Modalités :

Les enseignements ont lieu dans nos 2 salles du 43, av. de la Libération à Clermont-F<sup>d</sup>. L'Ecole se réserve la possibilité de délocaliser certains séminaires lorsque les conditions pédagogiques l'exigent ou pour permettre aux stagiaires de suivre leurs séminaires en résidentiel. Dans ces cas les stagiaires sont prévenus à l'avance pour qu'ils puissent s'organiser, les cours sont alors organisés à moins de 3/4 d'heure des salles habituelles.

Délais d'accès :

L'inscription doit être faite au plus tard lors du 1<sup>er</sup> jour du 1<sup>er</sup> séminaire.

Les dates de début et de fin de formation sont programmées 6 mois à l'avance. Un calendrier est transmis aux stagiaires à son inscription. L'Ecole se réserve la possibilité de modifier les dates des séminaires en cas de nécessité (enseignant dans l'impossibilité d'intervenir ou grosse intempérie par exemple). Dans ce cas les stagiaires sont consultés avant la fixation de dates de remplacement.

Les horaires sont : 9h – 12h et 14h – 18h.

L'enseignant peut toutefois proposer aux stagiaires de réduire la pause intermédiaire pour finir plus tôt, en particulier le dimanche.

## Calendrier 2021 2022

Niveau 1 en Qi Gong de santé.

<b>QG1</b>	<b>S1</b>	<b>S2</b>	<b>S3</b>	<b>S4</b>	<b>S5</b>	<b>S6</b>
du	<b>22/10/21</b>	<b>17/12/21</b>	<b>11/02/22</b>	<b>08/04/22</b>	<b>01/06/22</b>	<b>24/07/22</b>
au	<b>24/10/21</b>	<b>19/12/21</b>	<b>13/02/22</b>	<b>10/04/22</b>	<b>04/06/22</b>	<b>27/07/22</b>

**Tarifs 2021 : 2000€**

**(+10% frais de dossier si prise en charge Formation Professionnelle)**

### **Méthodes mobilisées :**

Actions de formation réalisée en présentiel sauf exception, en particulier en cas de confinement (ou autre dispositif réglementaire de restriction de libertés de circulation).

Dans ce cas les formations sont réalisées à distance, en visioconférence par Zoom, avec alternance de parties théoriques présentées par l'enseignant et d'exercices de travail individuels ou en groupe sous la supervision de l'enseignant.

Quand le présentiel n'est pas possible, certaines formations théoriques prévues ultérieurement au programme peuvent être avancées alors que des temps de pratique seront repoussés à une date ultérieure de reprise des formations en présentiel.

Chaque stagiaire doit pouvoir disposer d'un ordinateur portable avec caméra et micro.

### **Outils mis à disposition des stagiaires :**

En salle de cours : vidéoprojecteur portable, tables de soins, tapis et coussins.

Avant chaque séminaire le stagiaire reçoit avec sa convocation les supports pédagogiques numériques correspondant au séminaire (Plan de cours et documents élèves).

### **Modalités d'évaluation :**

L'évaluation des aptitudes des stagiaires est mise en œuvre au travers d'un QCM proposé tous les 3 séminaires. Le dernier séminaire donne lieu à une évaluation globale de l'ensemble de l'action de formation.

#### **Dates des QCM et de l'évaluation globale (dernière date) :**

\* Action de formation 7 :

Niveau 1 en Qi Gong de santé :

12/02/22, 2/06/22, 26/07/22

## Accessibilité :

Nos locaux sont accessibles à des personnes à mobilité réduite. Quelles que soient ses difficultés nous demandons au stagiaire de nous contacter de préférence préalablement à son inscription pour que nous puissions évaluer ensemble les conditions de sa formation.

Nous rédigerons alors ensemble une « Annexe accessibilité ».

## Résultats obtenus :

QG1

Période du .....au .....

Nombre de sessions : 6

Nombre de bénéficiaires de la formation .....

Présences stagiaires :

Taux de présence global : ..... - Minimum : ..... - Maximum : .....

Résultats stagiaires :

Note moyenne au contrôle intermédiaire du ..... : .....

Note moyenne au contrôle intermédiaire ..... : .....

Note moyenne au contrôle d'aptitudes du ..... : .....

Satisfaction stagiaires :

Nombre de retour de questionnaires de satisfaction : .....

Taux de satisfaction : ..... - Minimum : ..... - Maximum : .....

## Contacts : Comment nous contacter ?

- **Retrouvez-nous sur Facebook** 
- [www.emc-clermont.com](http://www.emc-clermont.com)
- **+33 4 73 19 05 07**
- **secretariat@emc-clermont.com**

## PLAN DE L'ACTION DE FORMATION

**Niveau 1 en Qi Gong de santé 2021 2022****Séminaire 1**

- Introduction générale
- Présentation de la pratique du qi gong
- 1ères PRATIQUES DE QI GONG dont :
  - Automassage général pour l'éveil
  - Déblocage articulaire
  - Posture debout - ouverture du corps
  - Marche thérapeutique
  - Méditation

**Séminaire 2**

- Introduction à la MTC
- 2èmes PRATIQUES DE QI GONG dont :
  - Créer les 3 sphères
  - ZHAN ZHUANG GONG : Posture de l'Arbre
  - Respirations
  - Technique de POUSSER/TIRER

**Séminaire 3**

- Contrôle de connaissance par QCM
- La philosophie et le travail taoïste
- Posture de méditation debout : explication et pratique de WU JI
- Le WU DANG QI GONG
- Travail sur l'intention YI

**Séminaire 4**

- Approfondissement des différentes formes de respiration – la PCC.
- Approfondissement du WU DANG QI GONG
- L'énergie originelle HUN YUAN QI

**Séminaire 5**

- Contrôle de connaissance par QCM
- La philosophie et les spécificités du ZHI NENG QI GONG
- Les préparations et la base du ZHI NENG QI GONG niveau 1
- Les mouvements thérapeutiques du WU DANG QI GONG niveau 1

**Séminaire 6**

- Cours magistral de la 1<sup>ère</sup> méthode "Peng Qi Guan Ding Fa" du Zhi Neng Qi Gong par le Professeur ZHANG WENCHUN\* disciple de Maître PANG HE MING.
- QCM de fin d'année

\* Sous réserve de la possibilité pour le Professeur Zhang Wenchun de venir en France

Date de mise à jour de cette fiche : 19/04/2021