

Intitulé de la formation :

Niveau 3 en Qi Gong de santé 2023 2024

Codes : QG3 2023 et QG3 2023 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 :

- Avoir suivi l'action de formation Niveau 2 en Qi Gong de santé de l'EMC Clermont.

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

Objectifs pédagogiques : Connaissances du Qi Gong de santé globale et du Zhi Neng Qi Gong 3^{ème} méthode et révision des niveaux 1 et 2. Ces connaissances permettent de transmettre des techniques de Qi Gong avec une orientation de préservation de la santé, en relations individuelles ou collectives.

En fin de formation le stagiaire aura acquis les connaissances :

- - Des outils de création d'entreprise (structure pédagogique adaptée pour l'enseignement du Qi Gong en vue de la mise en place d'un cours hebdomadaire et / ou ponctuel). Prestataire de services pour les entreprises ou les collectivités selon un public cible ; Gestion administrative, comptable, fiscale...
- - Des techniques d'autogestion des émotions, du stress et de la gestion de la douleur par la respiration, la méditation et par des mouvements de Qi Gong
- - De la conscience du corps par des exercices de postures, d'équilibre et de prise de conscience du schéma corporel.
- - De la synchronisation du corps, entre les membres, la respiration et la voix.
- - Pour accompagner dans la gestion du stress en milieu professionnel.
- - Des outils de développement de l'empathie afin d'être générateur de ressources et force de propositions.

Durée : 150 heures réparties sur 20 jours entre octobre 2023 et août 2024.

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-F⁴. 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^{er} jour du 1^{er} 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 2023 2024

Niveau 3 en Qi Gong de santé

QG3	S1	S2	S3	S4	S5	S6
du	22/09/23	03/11/23	19/01/24	22/03/24	30/05/24	04/07/24
au	24/09/23	05/11/23	21/01/24	24/03/24	02/06/24	07/07/24

Tarifs 2023 :2100€

(+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) :

QG3 : 20/01/24, 31/05/24, 07/07/24

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 :

QG3 en 2022 2023

Période du 01/09/22 au 31/07/23

Nombre de sessions : 6

Nombre de bénéficiaires de la formation : 5

Présences stagiaires :

Taux de présence global : 90% - Minimum : 78% - Maximum : 100%

Résultats stagiaires :

Note moyenne au contrôle intermédiaire du 27/01/23 10.67/20

Note moyenne au contrôle intermédiaire du 14/06/23 18.80/20

Note moyenne au contrôle d'aptitudes du 25/07/23 13.70/20

Satisfaction stagiaires :

Nombre de points de satisfaction traités : 76

Taux de satisfaction : 16,4/20

Contacts : Comment nous contacter ?

→ **Retrouvez-nous sur Facebook** 

→ www.emc-clermont.com

→ **+33 4 73 19 05 07**

→ **secretariat@emc-clermont.com**

PLAN DE L'ACTION DE FORMATION

« Niveau 3 en QI GONG DE SANTE 2023 2024 »

SEMINAIRE 1

I) Théorie sur le soin par le Qi Gong

- A) Introduction
- B) Le soin par le Qi Gong
- C) Points importants dans la pratique du Qi Gong médical
 - 1) Importance de la présence
 - 2) Importance de stabiliser le mental
 - 3) Importance de l'imagination
 - 4) Importance de l'enracinement
- D) Les bases de compréhension du Qi Gong médical
 - 1) Théorie selon les bases de la MTC
 - 2) Comprendre les 3 composants XING/QI /SHEN
 - a) XING
 - b) QI
 - c) SHEN
 - 3) Comprendre les méthodes JI QIAO appliquées en Qi Gong médical
 - a) La méthode thérapeutique
 - b) L'émission de l'énergie vers les malades WAI QI

II) Pratiques pour renforcer le Qi de Dan Tian et le lien à la terre

- A) Postures à la terre
 - 1) Ba Gua de la terre
 - 2) Salutation au Qi
 - 3) Posture de la tortue
- B) Méditation

III) Pratique pour développer le Qi de YI YUAN TI

- A) Ouverture de TIAN MU

IV) EVEILLER ET ACTIVER LE QI POUR UN SOIN

V) MEDITATION ET PRATIQUE DE SOIN selon l'enseignement de Wei Qi Feng

SEMINAIRE 2

THEORIE

I) LES PARAMETRES IMPORTANTS

A) QI ZU= le QI fort

1) Penser le QISHEN NIAN QI (la conscience pense le QI)

2) Regarder le QI – SHEN GUAN QI

3) Imaginer le QI

B) SHEN MING = la conscience claire.

1) Mental agité

2) Mental trop concentré

On met la conscience dans la dilatation à l'infini.

C) XIN XI ou YUN YONG YI SHI= l'information.

II) LES TECHNIQUES

A) Comment envoyer l'information

1) Nourrir les cellules du cerveau YI YUAN TI

2) Savoir se relaxer, se relâcher

3) Dialoguer avec le corps du patient

B) Comment émettre le QI pour la guérison

1) Tirer le QI et envoyer le QI

2) Envoyer l'information.

C) Technique KAI HE

III) LE CHAMP DE QI – ZU CHANG

- A) Composer le CHAMP DE QI.
- B) Communiquer avec le QI du patient

IV) THÉORIE SUR LES ÉMOTIONS

Outils de développement de l'empathie

PRATIQUE

I) EXERCICES PRÉPARATOIRES

- A) Posture à la Terre : la tortue (révision)
- B) Harmonisation du Qi
- C) Travail sur les paumes : ouverture des Lao Gong
- D) Travail de dépassement : Pousser – Tirer

II) LES TECHNIQUES DE WAI QI

- A) Méthode de préparation :
 - 1) Transfert du Qi d'une main à l'autre (sur soi-même)
 - 2) KAI HE Ouvrir/fermer sur soi-même : l'entraînement de base
- B) Méthodes de transmission
 - 1) Travail 2 par 2 –entraînement
 - 2) Travail 2 par 2 - Soins
 - a) OUVRIR/FERMER - KAI HE devant le patient
 - a1) Avec les deux mains on pose la conscience sur les doigts
 - a2) Avec les 2 mains, on envoie dans le centre de l'organe
 - b) POUSSER TIRER -CHEN QI
 - b1) Avec une seule main en dirigeant l'énergie au travers de la zone
 - c) AUTRE TECHNIQUE
 - d) EXTENSION DU QI PAR LES DOIGTS EN ÉPÉE
 - e) TRAITEMENT EN GROUPE

III) ACTIVATION DU CENTRE DE LA TÊTE

- A) Ouvrir TIAN MEN
- B) Ouvrir TIAN MU(zone YIN TANG)
- C) Activation du palais de la conscience SHEN JI

IV) EXERCICES DE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS

V) REVISION ET PRATIQUE DU ZHI NENG QI GONG 1

VI) MÉDITATIONS

SEMINAIRE 3

I) REVISION ET PRATIQUE DU ZHI NENG QI GONG 2

- A) Installation du champ de Qi
- B) Pratique approfondie du ZHI NENG QI GONG 2^{ème} méthode
- C) Posture debout intermédiaire XUN JING DAO YIN FA
- D) Mise en situation des élèves

II) THEORIE SUR LES DEVIATION DU QI

- A) Introduction
- B) Les causes principales
- C) Déviation due à une mauvaise posture
 - 1) Manifestations physiques possibles
 - 2) Manifestations dues aux mouvements des mains
 - 3) Corrections et traitement
- D) Déviation du souffle
- E) Déviation du mental

III) QI ONG MEDICAL

- A) Préparations pour le praticien
 - 1) Exercice « SHEN GUANG »
 - 2) TIAN JIAN JUE : Mudra de l'épée du Ciel
 - a) Construire le Mudra avec les 2 mains
 - b) Positionner le Mudra devant YIN TANG
 - 3) ZHUAN YI XIN NIAN FA : Travail pour renforcer la concentration
- B) Suite des techniques de transmission du QI GONG médical
 - 1) Pousser tirer au dessus de BAI HUI
 - 2) Techniques en spirales
 - 3) Traitements par le tremblement (sur le ventre)
 - 4) Massage qi gong
 - 5) Autre technique de groupe (soin global)

IV) MÉDITATIONS

- A) Méditation sur le Bleu du Ciel « KONG LAN LAI LI »
- B) Méditation sur la spirale de Lumière dans les 3 DT et tout le corps

SEMINAIRE 4

ZHI NENG QI GONG 3ème METHODE : WU YUAN ZHUANG

- I) Présentation des 13 pièces :
 - 1) DING TIAN LI DI HE HUA HUNYUAN: 第一式, 顶天立地 · 合化混元
 - 2) CHANG TONG MAO QIAO KAI QI SAN GUAN: 第二式, 畅通毛窍 · 开启三关
 - 3) HE QI SI GU SHEN SHOU ZHONG HUAN: 第三式, 鹤企四顾 · 神守中寰
 - 4) ZHAN CHI AO XIANG ROU CHEN TAN CHAN: 第四式, 展翅翱翔 · 揉抻弹颤

 - 5) XI XIAO ZHU XIN **SHEN** ZHONG FENG LI SHAN GEN: 第五式, 喜笑助心神, 中蜂立山根

- 6) TU YAO QIANG SHEN **ZHI** MING MEN LIAN ER MEN : 第六式, 凸腰肾志·命门连耳门
- 7) CHAN MIAN ZHONG GONG **YI** HUNYUAN SI ZANG ZHEN: 第七式, 缠绵中宫意·混元四脏真
- 8) ZHAN BI HU RI YUE ZHUAN MU LIAN GAN **HUN**: 第八式, 展臂护日月·转目炼肝魂
- 9) SHEN SUO KAI FEI QI BEI XIN **YI** **PO** SHEN: 第九式, 伸缩开肺气·悲心益魄身
- 10) YOU YOU HE BU YUN XING QU: 第十式, 悠悠鹤步运形躯
- 11) DOU LING XIN NING SI MO QI: 第十一式·抖翎心宁四末齐
- 12) XIAO YAO QI LUO SHEN GUAN DING: 第十二式, 逍遥起落神贯顶
- 13) HUNYUAN YI QI LIAN TIAN DI: 第十三式, 混元一气连天地

II) Pratique des 13 pièces

Application : Techniques d'autogestion des émotions, du stress et de la gestion de la douleur par la respiration, la méditation et le Qi Gong

LES ETAPES ET 6 METHODES DU ZHI NENG QI GONG

➤ 1^{ère} ETAPE : WAI HUN YUAN

- 1^{ère} METHODE : PENG QI GUAN DING FA

« Soulever le qi pour le faire pénétrer dans la tête »

➤ 2^{ème} ETAPE : NEI HUN YUAN

- 2^{ème} METHODE : XING SHEN ZHUANG

« L'union de la forme et du principe spirituel »

- 3^{ème} METHODE : WU YUAN ZHUANG

« 5 organes, qi originel, postures »

➤ 3^{ème} ETAPE : ZHONG HUN YUAN

- 4^{ème} METHODE
- 5^{ème} METHODE
- 6^{ème} METHODE

SEMINAIRE 5

Installation en cabinet- Révision et préparation aux examens

- I) Installation en cabinet ; Outils de création d'entreprise (Statuts juridiques ; administration ; fiscalité)
- II) Formation juridique à la profession de prestataire de services
- III) Révision et pratique de l'auto massage, massage chasser le vent, déblocage articulaire
- IV) Révision et pratique du ZHI NENG QI GONG niveau 1
- V) Révision et pratique du WU DANG QI GONG niveau 1
- VI) Explications sur les protocoles des 2 examens (école et national)

Entraînement QCM oralement – questions/réponses

- VII) Méditations = la petite circulation céleste, le sourire intérieur.
- VIII) Préparation à l'examen de l'école
- A) Mise en situation de tous élèves (pratique personnelle, pédagogie, guidance)
- B) Pratique personnelle (unité, centrage, enracinement, fluidité, respiration, présence, intention, lisibilité du geste...)
- IX) Rappel et révision des protocoles WAI QI
- A) Pratique des différents protocoles
- B) Cas clinique résolu à traiter sur un patient (installation du patient, prescription, enseignement du mouvement, conseils de vie, traitement en WAI QI).

SEMINAIRE 6

3^{ème} méthode "Peng Qi Guan Ding Fa" du Zhi Neng Qi Gong

- 1) DING TIAN LI DI HE HUA HUNYUAN
- 2) CHANG TONG MAO QIAO KAI QI SAN GUAN
- 3) HE QI SI GU SHEN SHOU ZHONG HUAN
- 4) ZHAN CHI AO XIANG ROU CHEN TAN CHAN
- 5) XI XIAO ZHU XIN SHEN ZHONG FENG LI SHAN GEN
- 6) TU YAO QIANG SHEN ZHI MING MEN LIAN ER MEN
- 7) CHAN MIAN ZHONG GONG YI HUNYUAN SI ZANG ZHEN
- 8) ZHAN BI HU RI YUE ZHUAN MU LIAN GAN HUN
- 9) SHEN SUO KAI FEI QI BEI XIN YI PO SHEN
- 10) YOU YOU HE BU YUN XING QU
- 11) DOU LING XIN NING SI MO QI
- 12) XIAO YAO QI LUO SHEN GUAN DING
- 13) HUNYUAN YI QI LIAN TIAN DI

- •Contrôle général de fin de formation

Mise à jour le 21/08/2023