



Qualiopi
processus certifié

DURÉE

5 jours soit 35 heures

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 (minimum) à 20 (maximum)
participants

PRE-REQUIS

Ne requiert pas de pré-requis

FORMATEUR

Alexis GAUYAT
(thérapeute MTC)

COÛT

- Inclus dans la formation cursus 3 ans
- 750€ sans financement
- 1400€ avec financement

VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de Formation validant l'atteinte des objectifs pédagogiques de la formation

PROGRAMME QI GONG

PUBLIC : tout public

OBJECTIFS :

- Connaître les bases du Qi Gong
- Savoir utiliser les bases de Qi Gong comme soin pour un patient
- Acquérir les techniques pour préserver sa santé
- Savoir utiliser ces notions à titre personnel
- Savoir mettre en place et guider une séance de Qi Gong en groupe et en individuel

CONTENU :

1er jour :

- Les alignements structurels
- assimiler les points clés de la posture et des alignements pour créer et conserver l'unité du corps.

2ème jour :

- Comprimer et relâcher le Qi
- Exercices spécifiques pour créer l'alternance entre compression et relâchement du corps afin d'harmoniser les tissus mous (fascias et tissus conjonctifs). Cet aspect fondamental du Qi Gong redonne au corps fluidité et vitalité.
- Tian Gan
- Qi Gong pour renforcer le corps

3ème jour :

- Cultiver le Qi
- Théorie fondamentale concernant le travail sur le Dan Tian inférieur et la petite circulation (orbite microcosmique)
- méditations et pratiques de cultivation du Qi

4ème jour :

- Qi Gong des 8 pièces de brocart (Ba Duan Jin)
- Apprentissage détaillé des 8 mouvements et leur action en médecine traditionnelle chinoise

5ème jour :

- Le Qi Gong et les 5 éléments
- Les 5 éléments ou 5 mouvements (Wu Xing) sont omniprésents dans la culture Taoïste et le Qi Gong. Nous étudierons la mythologie Taoïste en rapport avec les animaux emblématiques de chaque éléments. Nous passerons en revue des mouvements typiques de chaque élément. Pour apprendre à reconnaître et décrypter ce qu'il est suggéré de travailler dans chaque mouvement.