

ANIMATEUR QI GONG

Le terme Qi Gong est un terme chinois qui désigne l'ensemble des techniques servant à entretenir la vitalité.

En résumé, on peut dire qu'il s'agit d'une gymnastique de santé qui s'appuie sur la théorie fondamentale de la médecine chinoise traditionnelle. Cette « gymnastique de santé » met en jeu simplement et avec beaucoup de douceur une juste association de la posture, du mouvement et de la respiration.

Ouverte à tous, débutants et avancés, cette formation vous permet de découvrir les pratiques millénaires du Qi Gong, de mettre en place les bases de la pratique et d'inscrire cette technique corporelle de santé dans son univers traditionnel. Les cours s'articulent autour de la pratique mais aussi autour d'un enseignement théorique.

Le Do-In

L'automassage se pratique le long des méridiens. Ces techniques vont permettre d'activer la circulation du sang et de débloquer les voies de circulation énergétique.

Une pratique régulière le matin éveille le corps et l'esprit et permet d'affronter la journée en toute sérénité. Le corps retrouve globalement une sérénité, une harmonie et une vitalité apportant santé et longévité aux pratiquants assidus.

Sociétés concernées

Cette formation s'adresse aux entreprises, petites ou grandes, vendant par le biais d'appels d'offres ou de procédures similaires.

Elle concerne en premier lieu les appels d'offres et les marchés à procédure adaptée émis par les administrations. Elle traite également le cas d'entreprises proches de l'état (ex : SNCF) et des entreprises privées.

La passion d'une pratique peut éveiller également un désir de transmettre à son tour. L'entrée dans un cursus de formation diplômante est le moyen de transformer ce désir en projet.

Les conséquences de la pratique du Qi Gong en entreprise.

- Augmentation de la résistance à la pression inhérente à l'activité ou au contexte professionnel.
- Augmentation de la capacité d'adaptation au changement.
- Soulagement des tensions physiques et nerveuses générés par l'activité professionnelle.
- Augmentation de la concentration et de l'efficacité.
- Diminution des désagréments de santé par la fortification du système immunitaire.
- Meilleur contrôle des émotions évitant des répercussions néfastes sur le milieu de travail et la santé de chacun.
- Meilleure ambiance dans l'environnement de travail et familiale.

Ecole de Formation Professionnelle Bruges

- Plus grande résistance aux différents facteurs stressants.
- Diminution de l'absentéisme, conséquence du stress et de la fatigue.

Objectifs

La formation professionnelle sur 3 ans a pour objectif de vous rendre capable de proposer des séances de Qi Gong adaptées aux besoins de vos élèves (âge, tempérament, saison, sexe, état général) que ce soit dans un dojo, un SPA, des entreprises, des MJC, etc. Cette formation professionnelle est conçue pour des professionnels qui souhaitent développer leur activité dans les nouveaux métiers du bien-être, pour devenir salarié ou encore pour leur développement personnel.

Connaissances requises

Le Qi Gong n'étant basé, ni sur la force, ni sur les performances sportives, il est accessible à tous. Veuillez tout de fois vous munir d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Qi Gong.

A la fin du cursus, la formation est clôturée par une « Attestation » validant les connaissances acquises.

Programme de la formation sur 312h /3 ans

Connaissances théoriques et pratiques : connaissance des arts martiaux chinois, approches occidentales et orientales des pratiques, législation des associations, connaissance monde fédéral et partenaires ; anatomie et physiologie de base ; énergétique chinoise, lecture du corps en mouvement, pédagogie de l'initiation, de l'approfondissement, du perfectionnement technique...

1^{ère} année : 6 WE + stage de 5 jours

Théorie fondamentale : bases de la théorie de la physiologie énergétique chinoise. Théorie fondamentale du Qi Gong.

Enseignement pratique et approche pédagogique : (L'enracinement, le calme et le relâchement, le lâcher-prise).

Les mouvements de base du travail énergétique (la fluidité, l'enracinement, la verticalité, l'unité, la communication du corps, la coordination...).

Les méthodes de Qi Gong

2^e année : 6 WE + stage de 5 jours

Enseignement théorique :

- Physiologie et Anatomie du corps humain - le mouvement.
- Les méridiens, les organes et les entrailles, et le Triple Réchauffeur.

Enseignement pratique et approche pédagogique

Révision des positions de base

Révision des mouvements de base du travail énergétique

Révision des Qi Gong de 1^{ère} année avec approfondissement.

Zhang Zhuan

Qi Gong des 6 sons.



3^e année : 6 WE + 1 jour d'examen

Enseignement théorique :

- Le rôle des organes et les 3 substances fondamentales
- Les 3 Dan Tien et les 3 barrières
- Les rôles et les effets du Qi Gong.
- Le Shen, le Hun, le Po, le Zhi, le Yi
- Les méditations.

Les règles pédagogiques de l'enseignement du Qi Gong

Enseignement pratique et approche pédagogique.

Anatomie et physiologie : anatomie descriptive de l'appareil locomoteur, physiologie des différents systèmes du corps humain, construire ses cours et les adaptés (saisons, sexe, âge, tempérament, etc.).

Organisation

La Formation se déroule sur **trois ans**, en alternance, à raison de **6 week-ends par an**. Les cours ont lieu le **samedi** de 14h à 20h et le **dimanche** de 9h à 12h30 et de 14h00 à 18h30.

Validation

A la fin de chaque journée, un échange en groupe permet de vérifier l'acquisition correcte des compétences.

Sanction

Une attestation de l'école sera remise à chaque stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation.

L'examen pour valider le certificat de fin de formation se déroule sur une journée :

- démonstration d'un travail postural
- démonstration d'un enchaînement
- épreuve de spécialisation
- entretien
- Mémoire de fin de formation

