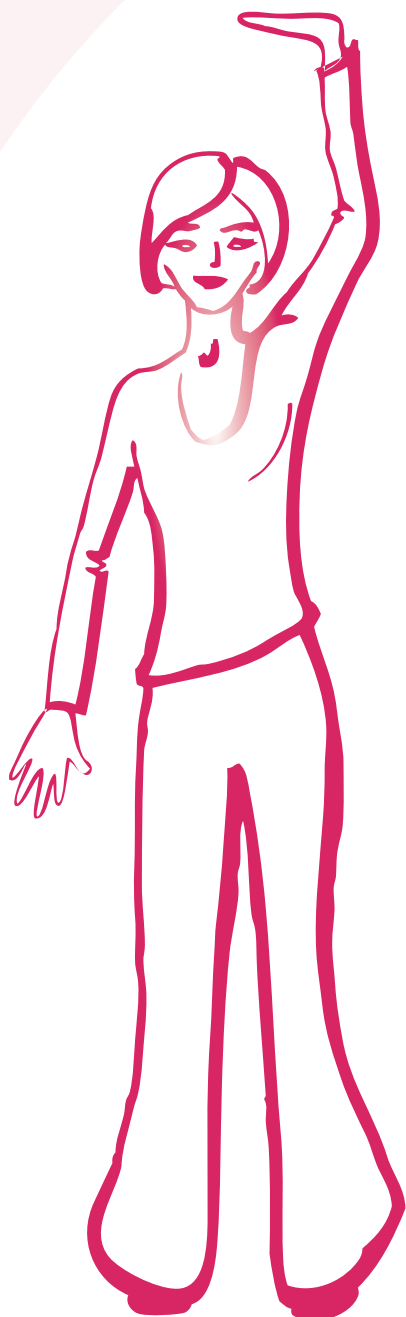




QI GONG POUR THÉRAPEUTES



Ce stage de 2 jours vous invite à découvrir comment des exercices simples de Qi gong vous permettront d'augmenter votre énergie vitale et votre ressenti énergétique.

Fruit d'une synergie entre le geste, l'intention et la respiration, ces mouvements antiques de santé et de longévité vous apporteront une aide précieuse au quotidien dans votre vie professionnelle.

OBJECTIFS

DÉVELOPPER son ressenti énergétique.

CONNAÎTRE des exercices simples permettant de se redynamiser.

RENFORCER l'énergie de la colonne vertébrale.

APPROFONDIR le calme intérieur permettant une meilleure disponibilité dans le cadre de votre vie professionnelle.

PRÉ-REQUIS

Brevet des collègues ou équivalent

PUBLIC

Voir page 16

FORMATEUR

Gilles Bonne

DATES - 4 sessions

7-8 juillet 2018

10-11 novembre 2018

6-7 juillet 2019

30 novembre-1 décembre 2019

TARIFS

Tarif référentiel :

390 euros

Tarif préférentiel :

310 euros

Programme

JOUR 1

- Travail de l'énergie du Rein (Jing qi)
- Auto-massages et déblocage artériel
- Exercices de respiration
- Apprentissage du Wu Dang Qi Gong (1)
- La gestion de la vitalité

JOUR 2

- Travail de l'axe central
- Apprentissage du Wu Dang Qi Gong (2)
- Notions sur le Yin-Yang, les cinq éléments et les méridiens tendino-musculaires
- Evaluation de fin de formation

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée à la fin du stage.