

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 collèges ou équivalent.

PUBLIC

Voir p16

FORMATEUR

Gilles Bonne

DATES - 2 SESSIONS

24-25 juin 2023

29-30 juin 2024

TARIFS

Préférentiel :

335 euros

Référentiel :

420 euros

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Travail de l'énergie du Rein (Jing qi)
- Auto-massages et déblocage articulaire
- 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

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

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