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

- CONNAÎTRE des exercices simples permettant de gérer son énergie (détente, vitalisation).
- > TROUVER son axe, son centre et le calme intérieur.
- > DÉVELOPPER son ressenti énergétique.
- SAVOIR APPLIQUER concrètement les principes du Qi gong dans sa vie professionnelle (posture physique, gestion de la respiration et attitude mentale).

PRÉ-REQUIS

Brevet des collèges ou équivalent.

PUBLIC

Voir p16

FORMATEUR

Gilles Bonne

DATES - 2 SESSIONS

28-29 juin 2025 27-28 juin 2026

TARIFS

Préférentiel : 335 euros Référentiel : 420 euros

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



Programme

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

JOUR 1

- Auto-massages et déblocages articulaire
- La découverte de son axe et de son centre en Qi gong
- La connexion à l'énergie du ciel et l'ancrage à l'énergie de la terre
- Le sourire intérieur
- Le souffle
- Les déplacements et mouvements en Qi gong
- Physiologie de la respiration

JOUR 2

- Travail du Yi (intention visualisante)
- Travail de la lenteur
- Travail de la fluidité
- Notions sur le Yin-Yang, les cinq éléments et les méridiens tendino-musculaires
- Révision, intégration des notions du jour 1
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)