

## **SYNTHESE FORMATION QI GONG - NIVEAU 1** **« LES BASES DU QI GONG » et/ou** **« CREER ET ANIMER UN ATELIER DE QI GONG »**

Le Qi Gong est une gymnastique et discipline énergétique de santé plurimillénaire qui harmonise l'esprit et rétablit l'équilibre intérieur. Cette pratique psychocorporelle du Qi Gong procure un état de bien-être par des exercices corporels composés de mouvements doux et lents, de postures, par la respiration, la méditation et les automassages.

Le Qi Gong offre les moyens de délier profondément les tensions physiques et psychiques en régulant l'énergie vitale au sens oriental du terme.

D'après la philosophie chinoise ancienne, le Qi est une force naturelle qui emplit l'Univers. Qi = « vapeur », « énergie », le mieux adapté étant « les souffles ».

Gong = « culture », « travail », « pratique artistique » au geste précis et affiné au cours de la pratique régulière.

Ainsi le terme Qi Gong peut être traduit par « travail du souffle » ou « culture de l'énergie vitale ». Il est une véritable voie d'accomplissement pour chacun. Le Qi Gong est une discipline reconnue par le ministère des sports.

### **Pourquoi se former en Qi Gong ?**

- \* Être autonome et progresser dans sa pratique du Qi Gong
- \* Partager et transmettre votre Qi Gong dans un cours ou atelier en tant qu'animateur ou professeur ; en faire un véritable métier ou un complément de revenus
- \* Devenir acteur de sa santé physique et mentale, améliorer sa santé et celle de ses proches
- \* Se dépouiller de tout ce qui vous limite, de l'usé, du trouble
- \* Reprendre du pouvoir et devenir l'Être Majuscule que vous êtes
- \* Déconstruire des habitudes inefficaces qui vous limitent en passant du mode automatique au mode conscient
- \* Dissoudre les empreintes émotionnelles qui figent vos comportements
- \* Libérer l'agir naturel (Zi Ran). Se libérer de l'emprise du mental pour retrouver votre propre Élan
- \* Et ultimement, vous permettre de connaître ou reconnaître votre nature originelle

### **Objectif général de la formation**

Cette formation permet aux professionnels d'acquérir les techniques de base de la pratique du Qi Gong par la mise en œuvre d'exercices posturaux et respiratoires, d'enchaînements traditionnels spécifiques complétés par des pratiques d'automassages, ceci dans la

perspective de les transmettre dans un cadre professionnel par le biais d'ateliers ou de séances spécifiques. Devenir autonome dans sa pratique et savoir construire un cours selon les règles pédagogiques.

---

**Dates :**

**Cycle complet Niveau 1 - session 5 – Si – Automne 2024**

**Module 1 :** du lundi 14 au vendredi 18 Octobre 2024

**Module 2 :** du lundi 18 au vendredi 22 Novembre 2024

**Module 3 :** du lundi 9 au vendredi 13 Décembre 2024

**Nombre d'heures :** formation de 15 jours en 3 modules de 5 jours s'étalant sur 2 mois 135 heures (105 heures en présentiel à l'école, 30 heures de travaux pratiques + pratique personnelle)

**Lieu :** Esat Saint-Exupéry – Acti-Parc de Grézan – 290 Rue Eugène Freyssinet – 30000 Nîmes

**Responsable pédagogique de la formation :** Luc Jouve – luc@leqigong.fr - 0623232017

**Responsable administratif et technique de la formation :** Eric Bayoux – ericbayoux@free.fr – 0630767788

**Contexte :** l'animateur d'atelier ou de cours de Qi Gong propose à un groupe de personnes des exercices psychocorporels, soit en mouvement, soit statiques. Il a pour vocation de faire découvrir les exercices, initier et faire répéter les pratiques. Chaque cours sera construit selon les règles pédagogiques d'apprentissage.

**Public visé :** indépendant, libéral, association, auto entrepreneur, animateur en structure (résidence senior, Ehpad ...), thérapeutes, personnel d'entreprise ou du secteur médical, tous ceux qui animent déjà des ateliers (sophrologie, relaxation ...) et toute personne pour son développement personnel, à tous les détenteurs d'un CQP. La profession est en plein essor, le Qi Gong est de plus en plus connu et apprécié du public. La demande est très forte de la part des municipalités, MJC, stations thermales, centres de remise en forme, hôpitaux, maisons de retraite ...

**Prérequis :** être âgé de plus de 18 ans. Aucun niveau de connaissance spécifique. La formation « créer et animer un atelier de Qi Gong » s'adresse à toute personne voulant exercer la fonction d'animateur de cours ou ateliers de Qi Gong ou toute personne pour son développement personnel.

**Nombre de stagiaires :** 6 personnes minimum – 12 personnes maximum

**Méthode pédagogique :** apport théorique et pratique, mise en situation d'animation, témoignage et échange de pratique. Supports PDF, audio et vidéos de certains exercices, bibliographie, matériel sur place (table, chaise) fournis. Une attestation de formation d'école privée vous sera remis à l'issue de la formation en cas de réussite aux évaluations.

**Horaires :** de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

**Intervenant formateur :** Luc Jouve – Professeur de Qi Gong

Diplômé de l'ITEQG (l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong).

Diplômé certificat de Coach du CERFPA (Centre d'Enseignement, de Recherche et de Formations en Psychologie Appliquée).

Formation CNV (Communication Non Violente) base pour professionnels de l'accompagnement avec Pascale Maulho.

Formation ARTEC par C. Labigne (Certifié de l'Institut de Recherche sur le Qi Gong de Pékin).

Formation Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse – Maître Wang Ming Quan (Yunnan-Chine).

Formation spécialisée Qi Gong personnes âgées et personnes à mobilité réduite (ITEQG).

Professeur de Qi Gong à l'École du Sourire Intérieur depuis 2016.

Intervenant résidence Senior Domitys public personnes âgées depuis 2018.

Pratiquant en Qi Gong depuis 2002.

**Méthode d'évaluation :** Evaluation écrite en fin de chaque module (non obligatoire pour auditeur libre) + évaluation continue dont le stagiaire aura les résultats ainsi qu'une fiche référentielle de compétences. A l'issue de la réussite de ces évaluations, vous obtiendrez une **attestation de formation « Pratiquant Qi Gong - Niveau1 »**. Pour ceux qui choisissent l'option de certification de l'école (soumise à examen) : vous devrez présenter devant un jury une forme entière de Qi Gong (à choisir parmi celles vues pendant la formation) + présentation d'une forme statique durant 20 minutes. Vous obtiendrez le « **certificat d'étude en Qi Gong – Niveau 1** » de l'école du Sourire Intérieur.

**Tarif :** Frais pédagogiques : **555 euros/module** qui peuvent être suivis indépendamment les uns des autres ou **1665 euros la formation complète en 3 modules pour le Niveau 1**.

**Date limite d'inscription :** 1er octobre 2024

---

## **Programme, objectifs et compétences visés pour chaque module :**

### **Formation Module 1 : Les bases du Qi Gong**

Ce premier module vise l'apprentissage des bases de la pratique du Qi Gong par la mise en œuvre d'exercices posturaux et respiratoires, l'apprentissage de 2 enchainements traditionnels. Un protocole complet d'automassages et un enchainement d'ouverture des articulations sont également proposés. Au plan théorique, le contexte culturel et philosophique du Qi Gong, ainsi que le cadre des conditions d'une bonne pratique sont étudiés. Un enchainement de relaxation intégrant respiration et visualisations en position allongée complètent cet apprentissage.

### **Objectifs spécifiques du module 1**

- Acquérir les bases de la pratique du Qi Gong
- Appréhender les techniques respiratoires (naturelle, abdominale, inversée)
- Initier la pratique de grands enchainements classiques
- Acquérir un protocole d'automassages
- Connaître les origines historiques du Qi Gong, les différentes écoles et les principes fondamentaux de la pratique du Qi Gong

### **Compétences visée**

- Mettre en œuvre des exercices posturaux et respiratoires
- Associer mouvement, relaxation et respiration
- Pratiquer les enchainements appris
- Proposer les automassages généraux dans le cadre d'atelier
- S'appuyer sur les rapports théoriques pour définir la pratique du Qi Gong et son champ d'application

### **Programme de la formation - Apports théoriques et pratiques**

- Les origines historiques du Qi Gong et les différentes écoles
- Les principes du Qi Gong : l'Homme entre Ciel et Terre
- Les bases du Qi Gong posture fondamentale
- Les techniques de recherche de la position juste
- Les techniques respiratoires (naturelle, abdominale, inversée)
- Les grands enchainements classiques : Ba Duan Jin, 6 Brocards de Soie ...
- L'automassage général
- La relaxation, Qi Gong de l'accroissement de l'énergie interne

### **Public / prérequis à la formation**

Tout professionnel amené à utiliser le mouvement dans son travail quotidien et/ou de créer et animer un atelier de Qi Gong dans le cadre professionnel.

## **Formation Module 2 : Approfondissement du Qi Gong**

Le deuxième module approfondit la pratique du Qi Gong en visant le développement de la fluidité des mouvements. Les enchainements du premier module sont repris, mais ce module s'articule principalement autour de la pratique d'une forme de Qi Gong (forme tournante selon les années). Des exercices de pratique interne en position assise sont également proposés, associant visualisation de trajets énergétiques et respiration. Au plan théorique, seront abordés le système des méridiens, des organes selon la Médecine Traditionnelle Chinoise et les points d'acupuncture importants dans la pratique du Qi Gong.

### **Objectifs spécifiques du module 2**

- Développer l'autonomie dans la pratique du Qi Gong dans le but de pouvoir le retransmettre dans le cadre de la mise en place d'ateliers professionnels
- Poursuivre l'appropriation de la maîtrise de certains enchainements de Qi Gong
- Acquérir la pratique d'une forme de Qi Gong
- Comprendre les actions spécifiques de chaque technique
- Intégrer les apports théoriques sur les règles de la pratique

### **Compétences visées**

- Mettre en œuvre les enchainements du Qi gong et les mémoriser
- Être autonome dans la pratique et la réalisation de l'enchainement
- Intégrer fluidité et précision dans les enchainements
- Maîtriser les postures et techniques respiratoires
- Connaître les méridiens, les organes et les points d'acupuncture utiles dans la pratique

### **Programme de la formation - Apports théoriques et pratiques**

- Les exercices dynamiques d'échauffement énergétique
- Une forme de Qi Gong (forme tournante selon les années)
- Les exercices assis de la Méditation des 9 Perles et la posture debout de l'Arbre
- Les exercices de relâchement et détente Fang Song
- La technique d'automassage pour stimuler les défenses immunitaires
- Exercices respiratoires diaphragmatiques
- Pratique et approfondissement du module 1

### **Public / prérequis à la formation**

Tout professionnel amené à utiliser le mouvement dans son travail quotidien et/ou de créer et animer un atelier de Qi Gong dans le cadre professionnel. Et toute personne désirant se former à un enchainement complet de Qi Gong.

## **Formation Module 3 : Perfectionnement et mise en place d'un atelier de Qi Gong**

Le troisième module a pour fil rouge les Marches Energétiques. Ces marches associent respiration, placement du corps et concentration. Elles développent l'attention et la présence. Ce module propose également des exercices pour nourrir les différents centres énergétiques, un travail interne. Le travail postural de l'unité, méditation debout. Ce module sera tourné pour clore le processus de formation vers la mise en place d'atelier avec des mises en situation et l'apprentissage des caractéristiques d'un cours de Qi Gong.

### **Objectifs spécifiques du module 3**

- Acquérir de nouvelles pratiques : les échauffements du Sourire Intérieur, nourrir les centres énergétiques et les 6 sons thérapeutiques
- Développer le placement juste du corps avec les marches lentes
- Animer des ateliers de pratique de Qi Gong adaptés selon les publics, la durée et les horaires
- Accéder au calme mental par la posture du « non-agir »

### **Compétences visées**

- Mémoriser la pratique des échauffements
- Pratiquer les exercices pour nourrir les centres énergétiques
- Placer le corps dans la posture juste pour pratiquer les marches lentes en associant concentration, calme mental et respiration
- Développer le calme mental avec la posture du « non-agir »
- Maîtriser les différentes techniques et savoir les présenter pour les retransmettre dans le cadre d'ateliers professionnels selon la pédagogie d'apprentissage

### **Programme de la formation - Apports théoriques et pratiques**

- Le travail avec la voix et les exercices des 6 sons thérapeutiques
- Le travail énergétique pour nourrir les centres énergétiques (Hun Huan)
- Posture de Wu Ji
- 3 différentes marches
- Construction d'un cours ou d'un atelier
- Exercices d'échauffement du Sourire Intérieur
- Théorie du Yi, des 3 Dan Tian et des 3 Trésors
- Pratique et approfondissement des modules 1 et 2

### **Public / prérequis à la formation**

Tout professionnel amené à créer et animer un atelier de Qi Gong ou apprendre de nouvelles techniques à titre professionnel ou personnel.

## DOCUMENTS PEDAGOGIQUES

### Théorie

- 1 - Qu'est-ce que le Qi Gong
- 2 – La respiration
- 3 - Philosophie chinoise : Tao
- 4 - Philosophie chinoise : Yin Yang
- 5 - La conception chinoise du Qi
- 6 - Philosophie chinoise : 5 éléments
- 7 - Théorie : les méridiens et les points d'acupuncture
- 8 - Théorie : le Yi
- 9 - Théorie : les 3 Dan Tian et les 3 Réchauffeurs
- 10 - Théorie : le synchronisme des mouvements
- 35 - Construction d'un atelier 1
- 36 - Construction d'un atelier 2
- 32 - Les secrets de la pratique
- 39 – La pratique du Qi Gong

### Pratique

- 11 - Auto massages – T + V
- 37 - Auto massages de relaxation (position allongée) – T
- 12 - San Tiao – T
- 13 - Les 8 Brocards de Soie – Ban Duan Jin – T + V
- 14 - L'ouverture des 13 Portes – T + V
- 15 - La respiration abdominale (naturelle et Bouddhiste) – T
- 16 - Posture fondamentale et placement du corps – T
- 18 - Les 6 Brocards de Soie – Lin Duan Jin – T + V
- 19 - Relaxation Nei Yang Gong – T
- N° - Forme de Qi Gong (forme « tournante » de l'année : Yang Sheng Taiji Qi Gong, Damo Yi Jin Jing, Paysans Chinois, les Animaux Classiques, les Animaux Divins, Wu Dang Dao Yin Qi Gong, **Wudang Hun Yuan Nei Gong** 23) – T
- 21 - 18 exercices taoïstes a et b – T + V
- 22 - Méditation des 9 Perles – T
- 23 - Posture de l'Arbre – T
- 24 - Fang Song – T
- 25 - Chasse le Vent – T + V

26 - Echauffements du Sourire Intérieur – T + V

28 - Les 6 sons thérapeutiques – T + V

30 - La posture Wu Ji – T

33 - 18 séquences du Yang Sheng Gong (forme tournante avec Harmonisation Générale) – T  
+ V

34 - « S'asseoir et ne rien faire » pratique Taoïste – T

40 - Méditation du Sourire Intérieur – T

T = document écrit

V = vidéo