

Qi Gong et Taiji Quan : prendre soin de soi et mieux gérer le stress

PUBLIC

Tout professionnel

PREREQUIS

La formation doit pouvoir avoir lieu dans une salle spacieuse et tempérée

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 personnes maximum

DUREE

2 jours soit 14 heures

INTERVENANTE

Nadine STRUBE

- Maîtrise STAPS, BEEGDA, C.M. de Qi Gong, B.P. de Taiji Quan
- Pratique et enseignement Qi Gong du Dr Liu Dong
- Praticienne Qi Gong Medical étudié avec Linda Bijtebier
- Pratique et enseignement du YJMC Taiji Quan, M. Wang, Taïwan

MODALITES PRATIQUES

- . Formation en présentiel
- . Intra et inter établissement
- . Prochaine session
Date selon inscription
A Arzacq (64)
- . Devis sur simple demande
- . Accessibilité handicapé :
Nous consulter
- . Inscription par mail / téléphone

VALIDATION

Attestation de formation

DISPOSITIF DE L'ACTION

En amont : Prévisite, recueil des besoins des participants

Au cours de formation :

Evaluation lors des mises en situation, des études de cas et réflexions de groupe

En fin de formation :

Evaluation des acquis par post-test et évaluation de la satisfaction des participants

A 3-6 mois : Evaluation à distance

Qi gong et Taiji Quan sont deux pratiques de santé d'origine chinoise. Inscrites dans une vision globale et unifiée de la personne en lien avec son environnement, elles peuvent nous fournir des principes et des clés pour mieux vivre le quotidien personnel ou professionnel.

OBJECTIFS

Le stagiaire sera capable de ...

- Pratiquer des exercices de Qi Gong et de Taiji Quan simples, faciles à mémoriser
- Prévenir les risques professionnels, la fatigue, le stress, les tensions physiques et psychiques par une qualité d'écoute de soi, une prise de recul et une pratique corporelle adaptée
- Favoriser le prendre soin de soi au quotidien, le bien-être, la détente, la gestion de ses propres émotions et tensions
- Acquérir les notions utiles à la compréhension des pratiques et exercices chinois proposés

PROGRAMME

- Introduction aux notions fondatrices de la physiologie énergétique chinoise et de la pratique du Qi Gong et du Taiji Quan
- Apports informatifs sur le stress, la fatigue, le maintien de la vitalité, la gestion des émotions
- Les principes de base de la pratique des arts énergétiques chinois : la qualité d'écoute et de présence à soi, le mouvement est global, unifié, lent et fluide, synchronisé avec la respiration, la détente dans les postures ou dans les mouvements
- Pratique et répétition en vue d'une appropriation personnalisée :
 - o d'auto massages
 - o de postures d'enracinement et de centrage
 - o de respirations induisant l'apaisement ou la dynamisation
 - o de mouvements de base et répétition d'exercices ou d'enchaînements simples favorisant le prendre soin de soi, le mieux-être, la diminution des tensions
- Personnalisation d'un programme de pratiques

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Animation participative et interactive
- Echange et une analyse des pratiques en vue d'une application au quotidien
- Adaptation au rythme et à la singularité du participant
- Eclairages théoriques
- Pratiques adaptées aux capacités de chacun
- Prise en compte des expériences et des situations concrètes rencontrées par les participants
- Remise d'un document pédagogique avec support de pratiques

La pratique est valorisée en vue de l'appropriation effective des exercices.

Merci de prévoir une tenue adaptée à la pratique (type survêtement), des chaussures souples, des chaussettes chaudes, un tapis de sol et une serviette de toilette.

La durée et le contenu de cette formation sont personnalisables en fonction de vos besoins