

**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**

Professeur Qi Gong / Taiji Quan et praticienne Qi Gong médical

**MODALITES PRATIQUES**

- . Formation en présentiel
- . Intra et inter établissement
- . Prochaine session  
30, 31 mai 2024  
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 et apaiser le quotidien personnel ou professionnel.

**OBJECTIFS**

Le stagiaire sera capable de ...

- Identifier des facteurs de stress et des ressources personnelles
- Prendre soin de soi par des pratiques de bien-être, de détente, de gestion du stress et de ses propres émotions
- Pratiquer des exercices de respiration de Qi Gong et de Taiji Quan, faciles à mémoriser

**PROGRAMME**

**Module 1 : Introduction aux notions fondatrices du Qi Gong et du Taiji Quan, pratiques ancestrales de santé**

- La vision chinoise du corps dans son lien avec l'environnement
- Les notions de Yin-Yang, opposition, complémentarité, équilibre
- La physiologie énergétique chinoise

**Module 2 : Le stress, la gestion des émotions**

- Qu'est-ce que le stress ? Les 3 étapes du stress
- Identification de ce qui peut être source de stress et ce qui ressource
- Qu'est-ce qu'une émotion ? Gérer les émotions ?

**Module 3 : Maintenir sa vitalité par les exercices de santé chinois**

- Les principes de base de la pratique des arts énergétiques chinois : la qualité d'écoute et de présence à soi, le mouvement 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