



Grégory BREBION



Formation Énergétique Chinoise et QI GONG

Objectifs

- Connaître les notions incontournables de l'énergétique chinoise.
- Connaître les bienfaits et les limites du Qi Gong.
- Maîtriser un enchaînement dans sa réalisation et ses applications.
- Se former à l'utilisation du QI GONG (M.T.C. : Mouvements Traditionnels Chinois) pour le développement personnel, la préparation mentale... en séances individuelles et/ou collectives avec un objectif de performance et de bien-être.

Contenus

Énergétique chinoise traditionnelle

Situer le champ d'action : Les 5 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
Bases historiques et philosophiques. Concepts incontournables « Yin Yang ».
Les cinq Mouvements « éléments, Wuxing » ; Les douze Zang Fu « Organes & Entrailles » ;
Les cinq âmes végétatives « Ben shén » ; Les cinq substances de l'Homme ; Les sept sentiments ; Les six excès.
Les méridiens et points énergétiques. Les principales lois énergétiques « engendrement et contrôle ».
Les points à intégrer et notions d'harmonisation, d'appel, de dispersion et de tonification.
Tableau des relations et des correspondances.

Qi Gong

Le Qi Gong « Chi Kung » c'est quoi ?
Origines et différentes formes, styles, écoles, une même intention.
Objectifs de la pratique (indications et contre-indications).
Piliers du QI GONG. Les 3 étapes du QI GONG. Les 3 étapes de la sublimation.
Le Qi Gong pour qui et pourquoi ?
Juste un mot sur le Tai Chi.

Enchaînement pour la pratique personnelle ou à proposer en suivi

Quelques conseils et consignes avant de commencer.
Salut « Hai, Ni Hao » ici et maintenant avec mon intention dans le respect.
WUJI posture initiale de référence et préparation.
ZHAN ZHUAN GONG « Posture du pieu ou posture de l'arbre ». Introduction au « Jing Zuo », méditation assise.
Formes traditionnelles BA DUAN JIN « Les Huit Pièces de Brocart ».
Salut de fermeture & remerciement, gratitude « vibratoire ».

A qui s'adresse la formation :

Aux professionnels du secteur éducatif et socio-éducatif, sportif, paramédical et médical, de l'accompagnement et du coaching, A toutes personnes en démarche de développement personnel et de connaissance de soi...

Dates / Lieu / Formateur

Lundi 18 et mardi 19 mai 2020. Horaires : 8h/12h et 13h30/17h30.

A la **Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de Lille**. 9, rue de l'université, 59790 Ronchin. Salle Pierre Béchade.

Formateur : Grégory Brebion, Éducateur Certifié cadre secteur social et médico-social, Coach sportif (S.T.A.P.S), Créateur de bien être en entreprise, Praticien arts énergétiques et enseignant Qi Gong, Tai Chi, Yoga et méditation...

Tarif : 400€

Pour tous renseignements et pour vous inscrire, contactez :

Yancy Dufour : yancy.dufour@univ-lille.fr

Docteur en Psychologie (www.preparationmentale.fr), enseignant à la FSSEP de Lille