



FORMATION ÉNERGETIQUE CHINOISE ET QI GONG



Intervenant : 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...

Objectifs de cette formation:

- 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.

Contenu :

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.

FORMATION
ORGANISEE PAR LE
C.R.O.P.S.

FORMATION
ENERGETIQUE
CHINOISE ET QI
GONG

LES 21 ET 22 JUIN
2021

LIEU :
FACULTE DES
SCIENCES DU
SPORT, 9 RUE DE
L'UNIVERSITE,
59790 RONCHIN

TARIF :
400 €
REPAS NON INCLUS

C.R.O.P.S.

Bureau de poste

BP 10117

59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr





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 ».

Public concerné :

- ✓ 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...

Modalités d'inscription précisées sur le bulletin d'inscription joint.

Nombre de places limité.

Horaires de la formation : (Repas des midis non inclus.)

Lundi 21 et mardi 22 juin 2021 : 8h/12h et 13h30/17h30

Pour tout renseignement complémentaire,

- ✓ Florence Delerue : 06 75 45 12 71
- ✓ Mail : crops@preparationmentale.fr

**FORMATION
ORGANISEE PAR LE
C.R.O.P.S.**

**FORMATION
ENERGETIQUE
CHINOISE ET QI
GONG**

**LES 21 ET 22 JUIN
2021**

**LIEU :
FACULTE DES
SCIENCES DU
SPORT, 9 RUE DE
L'UNIVERSITE,
59790 RONCHIN**

**TARIF :
400 €
REPAS NON INCLUS**

C.R.O.P.S.

Bureau de poste

BP 10117

59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr

