

# LES 16 EXERCICES DU QI GONG AU BÂTON

PRATIQUER GLOBALE D'ENTRETIEN DU MOUVEMENT  
DU SOUFFLE ET DE LA CONCENTRATION

2 JOURS

14 HEURES

100% PRÉSENTIEL

## Description et objectifs opérationnels

Le Qi Gong (maîtrise du souffle) est une pratique traditionnelle venue d'Asie.

Cette gymnastique douce est recommandée par les soignants.

Le Qi gong au bâton est un enchaînement complet privilégiant la posture, la souplesse articulaire et musculaire et le tonus musculaire profond.

La formation intègre la pratique de la concentration, la reconnaissance des sensations et l'utilisation de la respiration comme régulateur physiologique et psychologique. Le bâton est un guide postural facilitant l'acquisition des repères d'équilibre. Les exercices s'adaptent au public, ils peuvent être un préalable à une pratique sportive, une pratique de maintien de la condition physique ou un support de réappropriation du schéma corporel.

### Objectifs de la formation :

Acquérir les compétences techniques nécessaires à l'encadrement et la mise en oeuvre des exercices de Qi Gong.

Concevoir une approche pédagogique de Qi Gong adaptée.

Acquérir les compétences psychocorporelles spécifiques aux pratiques énergétiques.

Utiliser la technique au service du développement proprioceptif.

## Publics visés

Professionnel de l'activité physique  
Professionnel sport santé et bien-être  
Psychomotricien(ne)

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Modalités pédagogiques

La formation est basée sur une pratique intensive où le stagiaire fait l'apprentissage des gestes et l'expérience des bénéfiques de la méthode.

Les stagiaires sont invités à mettre en relation l'apprentissage avec leur contexte professionnel. L'apport théorique est dispensé en séquence d'approfondissement et de réflexion sur la pratique.

La formation s'appuie sur les échanges autour de la verbalisation des expériences dans le donner et le recevoir et le partage des pratiques pour développer une approche réflexive.

## Programme de la formation

### JOUR 1

Présentation du Qi Gong et des 16 mouvements au bâton

Place du Qi Gong dans le maintien de la santé

Pratique de concentration

Pratique des séquences de 1 à 8

Apréhender le mouvement du point de vue énergétique

Adapter le mouvement à ses capacités et à ses objectifs

Tour de table

### JOUR 2

Mise en commun des expériences

Pratique de concentration

Révision des séquences de 1 à 8

Pratique des séquences de 9 à 16

Intégrer la respiration, développer les perceptions de flux énergétique

### Supports pédagogiques

Bâton de pratique  
Planche illustration

### Documents remis

Vidéo

### Modalités d'évaluation

Questionnaire d'évaluation initiale  
Mise en situation : évaluation des acquis et des connaissances  
Questionnaire de satisfaction

## Formateur

Praticienne et formatrice des techniques corporelles de gestion du stress et de la douleur

### Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Tenue souple adaptée à l'activité physique

### Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

### Durée, dates et coût de la formation

2 jours  
14 heures

EN COURS  
DE PROGRAMMATION

950 €  
Tarif inter

2690 €  
Tarif intra

Formation sur mesure  
: sur demande à notre  
conseiller de formation

### Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport\* et au Plan de Développement des Compétences.

\*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS  
Autofinancement

### Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

### Lieu(x) de formation

Centre Sportif de Normandie  
14540 HOULGATE

### S'INSCRIRE EN FORMATION !



**Sébastien MONNIER**

Votre conseiller en formation

06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr [craf2s.fr](http://craf2s.fr)

CRAF<sup>2S</sup>  
Sport & santé