

QI GONG THÉRAPEUTIQUE : DE L'ENFANT AU SÉNIOR

NOUVEAU

→ **Le Qi Gong est une discipline ancestrale issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise** qui allie mouvements simples à la concentration de l'esprit, rythmés sur une respiration ample et légère.



OBJECTIFS

- ✓ **Acquérir des notions** de Médecine Traditionnelle Chinoise
- ✓ **Découvrir les bienfaits** du Qi Gong
- ✓ **Approfondir la notion de globalité** du corps
- ✓ **Diversifier les techniques** professionnelles
- ✓ **Prendre soin de soi** et de ses patients

→ **Préserver la santé physique, émotionnelle et spirituelle**

→ **Améliorer les capacités physiques, cognitives, intellectuelles**

→ **Redécouvrir son corps**

→ **Harmoniser corps, souffle et esprit**

→ **Reprendre confiance en soi**

→ **Lutter contre le déconditionnement et la sédentarité**

→ **À qui s'adresse le Qi Gong**

- Aux enfants, adultes, sportifs, séniors, malades, convalescents ou personnes en situation de handicap

→ **Principes de base du Qi Gong**

- Non douleur, non performance, présence à soi et approche méditative

→ **Bénéfices du Qi Gong**

- Assouplir les articulations et renforcer les muscles
- Éviter l'enraidissement
- Renforcer le système immunitaire
- Amplifier la respiration
- Diminuer stress et tension artérielle

- Améliorer l'équilibre
- Favoriser la concentration, la mémorisation
- Valoriser l'intérêt psychosocial

→ **Théorie (1/2 journée)**

- Origines du Qi Gong
- Place du Qi Gong dans notre société
- Indications

→ **Pratique démonstrative et guidée (1 journée et demie)**

- Position de base
- Présence à soi - Centrage, verticalité
- Concentration, mémorisation
- Automassages, assouplissements
- Mouvements dynamiques et respiratoires
- Posture de l'arbre
- Initiation à la méditation

→ **Synthèse**

- Anamnèse, bilan objectif des attentes, aider le patient à devenir acteur de sa santé, proposer un programme simple et donner des conseils alimentaires

→ **Proposition d'une séance type**

- Atelier de groupe et mises en situation



ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Valérie MATHURIN

Masseur-kinésithérapeute DE,
Ostéopathe DO



INFO +

Ouvert aux médicaux et paramédicaux

PARIS

Durée de la formation : 2 JOURS

Dates > Voir page 34

Tarifs : 500 €
Jeune diplômé : 415 €



PRATIQUE

Retrouvez toutes les informations utiles et actualisées pour bénéficier de cette formation avec ce QR CODE

- ✓ Dates & Tarifs
- ✓ Prise en charge
- ✓ Inscriptions...



www.connaissance-evolution.com