

Découverte du QI GONG

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

DEFI
Mona JAMMAL
06.32.15.67.71
contact@ofdefi.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Avoir 18 ans minimum.

Prérequis pédagogiques :

Aucun prérequis. Admission après un simple entretien. Contactez DEFI au 06 32 15 67 71.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Vous serez en capacité d'accueillir plus facilement une journée de travail éprouvante en prenant plus de recul et en utilisant des techniques de relaxation. A la pause déjeuner, vous découvrirez un art de vivre en partageant un repas et le rituel du thé (inclus dans la formation).
OBJECTIFS : • Connaître les notions de base du Qi-Gong (signification, origine et impact sur le bien-être au quotidien) • Connaître quelques techniques simples et essentielles de cette discipline • Comprendre l'impact du Qi-Gong sur tous les niveaux de l'être • Savoir utiliser le Qi-Gong pour garder un élan vital au quotidien • Découverte d'un art de vivre

Contenu et modalités d'organisation

I. Notions initiales : 1h - S'ancrer et bien se positionner - Prendre conscience de sa respiration - Accueillir un temps calme II. Les étapes de l'apaisement : 2h - Vivre l'instant présent - Lâcher prise - Connaître son corps - Gestes adaptés, libérateurs de tensions (automassage) III. Les 5 vertus de la diététique chinoise : 1h (autour d'un repas partagé inclus dans la formation) - Découverte d'un repas inspiré de la culture chinoise - Le rituel du thé et sa codification (le Gong Fu Cha) IV. Approche de la gymnastique chinoise : 2h - Mouvements lents sans effort musculaire (gymnastique douce) - Principe fondateur de la médecine préventive chinoise - Intérêt pour les adultes et les enfants - Les conditions favorables et défavorables V. Mise en œuvre : 1h30 - Réflexion autour des moyens à se donner pour améliorer sa qualité relationnelle avec soi et avec les autres - Accompagnement à la mise en place d'un espace calme propice à la pratique des techniques - Comprendre comment garder un élan vital au quotidien VI. Evaluation des acquis : 30 min - Quiz en début de formation - Quiz en fin de formation

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Non renseigné

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00278172	du 01/04/2022 au 01/04/2022	BAYONNE (64)	DEFI		Non éligible	FPC
00278173	du 24/06/2022 au 24/06/2022	BAYONNE (64)	DEFI		Non éligible	FPC
00278174	du 04/11/2022 au 04/11/2022	BAYONNE (64)	DEFI		Non éligible	FPC
00322111	du 24/02/2023 au 24/02/2023	BAYONNE (64)	DEFI		Non éligible	FPC
00322112	du 01/12/2023 au 01/12/2023	BAYONNE (64)	DEFI		Non éligible	FPC

00412939	du 12/04/2024 au 12/04/2024	Bayonne (64)	DEFI	Non éligible	
00498300	du 20/06/2025 au 20/06/2025	Bayonne (64)	DEFI	Non éligible	