

Préparation CQP MAM : Moniteur Arts Martiaux / Qi GONG

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

L'EQUIPAGE EN +
caroline
05.46.75.36.51
caroline.lequipage-salarial@orange.fr

Accès à la formation

Publics visés :

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

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

18 ans

Prérequis pédagogiques :

AUCUN

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

- Former des professeurs autonomes pouvant autant se référer aux standards traditionnels reconnus, que faire preuve de créativité pour pouvoir répondre aux besoins et aux demandes spécifiques du monde sportif et de loisir actuel. - Assimiler les bases pratiques et théoriques du Qigong et de ses méthodes d'enseignement. - Pratiquer 4 méthodes de Daoyin Yangshen Gong, et un Tsigra (Qigong sibérien) - S'habituer à la relation avec le public et utiliser des techniques de communication adaptées.

Contenu et modalités d'organisation

MODULE 1 - FPB - Formation Professionnelle Bases Durée : 3 jours - 24 heures Déroulé pédagogique : - Présentation de la formation sur trois ans et du cycle 1 - La position de base et les fondamentaux du Qi Gong - Les 15 mouvements de base • Activer et harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps Le ciel et la terre se croisent Tirer l'énergie en ouvrant et en fermant L'énergie retourne au centre • Equilibrer le yin et le yang Yin et yang communiquent Pousser la montagne Aller chercher la lune dans la mer • Décontracter les membres supérieurs et détendre la poitrine Regarder les étoiles en se couchant Le vent du printemps fait bouger les branches du sol pleureur Le bouddha aux mille mains • Libérer le bassin et renforcer les membres supérieurs Réveiller le feu de la porte de la vie Déplacement du vide et du plein Le coq d'or se tient sur une patte • Assouplir la colonne vertébrale Accueillir le lever du soleil Chercher l'horizon en arrière L'eau avance en suivant la vague - Théorie : les principes fondamentaux du Dao - Méditation MODULE 2 - FPG - Formation Professionnelle Générale Santé Durée : 2 jours - 16 heures Déroulé pédagogique : - Révisions des 15 mouvements de base - Dao Yin Bao Jian Gong pour préserver la santé : les 4 premiers mouvements • Réveiller la respiration • Pousser le bateau dans le sens du courant • Les épaules soutiennent le soleil et la lune • Le grand oiseau déploie ses ailes - Théorie : le Yin et le Yang - Méditation MODULE 3 - CS 1 - Qigong Saisonniers 1ère partie Durée : 2 jours - 16 heures Déroulé pédagogique : - Présentation du module - Révision des 15 mouvements de bases et des 4 premiers mouvements du Dao Yin Bao Jian Gong - Dao Yin Bao Jian Gong pour préserver la santé : 4 derniers mouvements • Le colosse Baguan soulève la pierre • Pousser la fenêtre pour regarder la lune en arrière • Chasser la poussière dans le sens du vent • Le vieux sage lisse sa barbe - Daoyin Yangshen Gong pour renforcer le foie et la vésicule biliaire (1ère méthode) • L'esprit se concentre au Zhiyang • La lumière brille sur Qimen • Frapper Yangguang • Le grand oiseau se masse l'estomac • La pie monte sur la branche de l'arbre • Accueillir le soleil joyeusement • La grue sort de

...

Durées de la formation *120h en cours du jour

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Modularisé

Validation(s) Visée(s)


> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

année 2 et 3

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00294391	du 08/10/2022 au 18/06/2023	(17)	L'EQUIPAGE EN +		Non éligible	
00428376	du 01/01/2024 au 31/12/2024	(17)	L'EQUIPAGE EN +		Non éligible	