



# Formation Continue

## QI GONG



**Durée :**  
7h00



**Date :**  
Samedi 22 octobre 2022



**Lieu de la formation :**  
Salle Communale  
Neffes (05)



**Effectifs max :**  
20 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
26/09/2022



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	0,00 €
Supports Pédagogiques	0,00 €
Frais Pédagogiques *	280,00 € *
Frais de transport et frais annexes à la charge du stagiaire	

\*Financement possible auprès de votre OPCO. Si refus de financement (sur justificatif), possibilité de bénéficier d'aides du COREG pour les animateurs travaillant dans un club EPGV de la région PACA

A partir de bases et principes fondamentaux du Qi Gong, la formation apportera de nouveaux outils aux animateurs ainsi que des techniques posturales et respiratoires qu'ils pourront intégrer dans leurs cours.

### Pour qui :

- Pour tous les animateurs sportifs EPGV

### Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV - Saison 2022 2023
- être à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

### Accessibilité :



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

### Objectifs de la formation :

- Découvrir les bases du Qi-Gong , discipline traditionnelle chinoise
- Comprendre ses principes et la philosophie qui en découle
- Apprendre certaines de ses techniques, qui éveillent tous nos sens, permettant d'améliorer la respiration, la force, le relâchement, la souplesse, l'ancrage et l'équilibre, la concentration, la coordination ...
- Être capable de retransmettre l'ensemble du contenu auprès du public

### Contenus :

- Découverte du Qi Gong , partie théorique incluant : définition, bienfaits, historique et principes fondamentaux
- Respiration(s) : la respiration bouddhiste abdominale dite "Au Dan Tian Inférieur" et la respiration taoïste dite "Inversée" ou paradoxale
- Techniques de bases des mouvements et enchaînements : travail en posture, en déplacement, pratique sur plusieurs sortes d'enchaînements , expliquer et comprendre les mouvements ...
- Notion de verticalité, d'ancrage
- Techniques d'automassages de tonification générale
- Approche des méthodes de circulation dans les méridiens principaux (petite et grande circulation)

### Moyens techniques et pédagogiques :

- Formations centrées sur l'appropriation de savoir faire en lien avec la fonction d'animateur
- Travail par groupe pour mise en pratique





**Durée :**

7h00



**Dates :**

Samedi 22 octobre 2022



**Lieu de la formation :**

Salle Communale  
Neffes (05)



**Effectifs max :**

20 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**

26/09/2022



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	0,00 €
Supports Pédagogiques	0,00 €
Frais Pédagogiques *	280,00 € *
Frais de transport et frais annexes à la charge du stagiaire	

\* Financement possible auprès de votre OPCO. Si refus de financement (sur justificatif), possibilité de bénéficier d'aides du COREG pour les animateurs travaillant dans un club EPGV de la région PACA



**Restauration  
et hébergement :**

Externe	NON
Demi-Pension (déjeuner midi)	NON
Hébergement	NON



**Taux de réussite  
et de satisfaction :**

Pas de session précédemment	Pas de session précédemment
-----------------------------	-----------------------------

### Outils de formation :

- Remise d'un dossier relatif au contenu de la formation

### Directeur de Formation, formateurs et/ou intervenants :

- Intervenant expert : Christiane MANDRIER

### Modalités de validation :

- feuilles de présence
- fiche d'émargement
- formulaires d'évaluation de la formation

### Modalités de certification :

- Avoir suivi l'intégralité de la formation
- Formation non certifiante

### Diplôme remis :

- L'Organisme de Formation remettra, en fin de formation une "Attestation de formation"

### Points forts :

- Approfondir ses connaissances
- Optimiser ses compétences
- Enrichir son offre d'animation
- Ajouter un outil supplémentaire à vos cours
- Envie d'approfondir cet Art corporel

### Bénéfices métier :

Renforcer et enrichir ses compétences d'animation sportive

### Pour aller plus loin :

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la filière Tendance - Module Body Zen et ou Stretching et ou Yoga ...

### Comment s'inscrire à la formation ?

- Positionnement :

En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

Dans la rubrique FORMATION :

choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire au positionnement téléphonique avec un formateur en cliquant sur :



CETTE FORMATION M'INTÉRESSE ! JE SOUHAITE M'INSCRIRE

- Après le positionnement téléphonique réalisé par un formateur :

Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription.

- Pour les personnes avec prise en charge AFDAS :

Le dossier d'inscription sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne.

En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.

CONTACTEZ-NOUS



COREG EPGV PACA  
Europarc Sainte-Victoire  
Bâtiment 10  
13590 MEYREUIL

04.42.95.02.11



[paca@comite-epgv.fr](mailto:paca@comite-epgv.fr)



[coregepgvpaca.fr](http://coregepgvpaca.fr)

