

3_Fév25

Accompagnement collectif QiGong

Présentation

Le Qi Gong est une des 5 branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise (au même titre que l'acupuncture, l'alimentation, le massage tuïna et la pharmacopée chinoise).

Il s'agit d'une pratique en mouvements qui s'effectue assis ou debout.

Il existe également des formes plus méditatives qui utilisent des postures statiques.

Objectif global

La pratique du qi gong a pour objectif d'entretenir la santé et la vitalité mais aussi de réguler les émotions et apaiser l'esprit.

Une pratique régulière ramène la conscience dans le corps. L'esprit se calme et se clarifie. Elle permet des moments d'arrêt de l'activité intellectuelle et harmonise les rythmes biologiques.

Objectifs opérationnels

- Harmoniser, détendre et relaxer le corps et l'esprit
- Mobiliser et réveiller les articulations pour rompre la sédentarité
- Ressentir pour relâcher les zones du corps tendues ou bloquées
- Prendre conscience de sa respiration, de ses résistances et de ses blocages internes
- Mieux appréhender et accepter ses émotions

Modalités pédagogique

Cette formation s'effectue en présentiel.

Méthode pédagogique

L'animation favorisera les temps de pratiques et une belle part sera laissée aux temps d'échanges.

Supports utilisés

La pédagogie utilisée et celle du modèle.

Contenu et déroulement

J1

Matin

Accueil des participants, temps d'échange (15 min)

Echauffement et mise en circulation des énergies (30 min)

Temps d'intériorisation, scan corporel (20 min)

Pratique de mouvements d'harmonisation Yin yang, séries courtes (30 min)

Co-actions – Coopératives d'activités et d'entrepreneur.e.s – SIRET : 529 817 157 00116

Déclaration d'activité de Formation enregistrée sous le N° 72 33 08530 33

Certification Qualiopi pour les actions de formation et bilans de compétences

Pause (10 min)

Temps d'échange (5 min)

Pratique en mouvements, séries longues, (45 min)

Posture statique (15 min)

Qi gong assis, respiration abdominale

Pause méridienne (1h 30)

Après-midi

Qi gong assis, frappes (30 min)

Marches qi gong en conscience (en extérieur si le temps le permet) (45 min)

Posture statique (20 min)

Pause (15 min)

Temps d'échange

Apprentissage d'une forme 3 à 6 mouvements comme routine quotidienne (60 min)

Fermeture de la pratique, respiration abdominale (20 min)

Questions réponses, bilan à chaud de la séance (20 min)

Durée

1 journée en présentiel (7h), le 5 juin 2026, à la Ferme des Filles, à Captieux,

Public ciblé

Coopérateurs·rices de Co action et Coop'Alpha

Participants : (taille mini et maxi du groupe)

Minimum 6 participants·es, maximum 12 personnes

Prérequis

Les problématiques médicales spécifiques sont à partager en amont de la journée avec l'animatrice.

Evaluation

- Recueil des attentes à l'entrée en formation permet d'adapter les ressources pédagogiques et le déroulement du parcours de formation.
- Évaluation qualitative à chaud en fin de formation

Tarif

50 € HT / jour

Lieux et dates

Le 5 juin 2026, à la Ferme des Filles à Captieux,

Accessibilité

1 session dans l'année

Les personnes en situations de handicap ou présentant des troubles des apprentissages sont invitées à prendre contact avec notre référente afin de construire ensemble des conditions de prise en charge adaptées.

Formateur.trice

Delphine PETIT

contact@ndpslt.fr

Inscription

<https://co-actions.coop/formez-vous/agenda-des-formations/>

 Contact :

+ d'info : formation@co-actions.coop
Référente handicap / 05 56 65 49 56