

PROGRAMME DE FORMATION

Initiation au Qi Gong. Une gymnastique douce adaptable à la capacité des personnes

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

5.00 jour(s)
35:00 heures

Public

Tout professionnel du secteur médical, social, médico-social ou éducatif désirant développer cette discipline comme support dans la prise en charge des patients ou usagers accueillis en institutions.

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

Objectifs de la formation

Décrire les bases théoriques et pratiques de la discipline fondée sur des mouvements lents et doux, la respiration et l'attention au geste juste et adapté.

Mettre en pratique cette discipline, dans le cadre d'ateliers en institution, en tant qu'activité physique d'intensité modérée accessible à tous les patients ou usagers quelque soit leur âge ou leur état de santé.

Programme

- Les bases théoriques du Qi Gong.
 - Histoire et évolution de la pratique jusqu'à nos jours.
 - Le concept d'énergie (Qi), sa circulation et ses lois dans la culture traditionnelle chinoise.
 - Les différentes méthodes de Qi Gong.
 - Une discipline fondée sur la détente corporelle, des phases respiratoires équilibrées et douces, l'attention/concentration, la sensation, le travail dans l'espace, la douceur, le ressenti et l'unité psycho-corporelle dans la pratique.
- Apprentissage pratique d'exercices physiques aisément adaptables à la capacité des personnes, faciles à mémoriser et à exécuter :
 - Auto-massages : série basique permettant la stimulation ou la détente du corps.
 - Etirements : libération de tensions musculaires, ouvertures articulaires, conscience physique.
 - Respirations.
 - Travail postural : travail sur des postures simples d'ancrage et de renforcement structurel.
 - Méditation de pleine attention.
- Animer un atelier d'initiation, de découverte du Qi Gong en institution. "

Méthodes et supports

Apports théoriques. Exercices pratiques (individuel et en groupe). Mises en situation. Échanges.

Prérequis

Aucun

Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

A l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap (referenthandicap@cerf.fr), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.