

MIEUX ÊTRE PROFESSIONNEL

DÉCOUVERTE DU QI GONG

Délai d'accès : 1 semaine

Public : Tout public

Intervenant(s) : Karine PERGHER

Diplômée d'État Éducatrice de Jeunes Enfants (EJE).

Assistante maternelle pendant 13 ans, elle a une connaissance certaine des enfants, de leurs besoins, mais aussi des réalités et difficultés du métier des professionnels de la petite enfance.

Pratique le Qi-Gong depuis 10 ans de façon assidue pour elle-même et participe à de nombreux ateliers d'approfondissement de la pratique.

Méthodes pédagogiques :

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Apport de connaissances quant à la découverte de l'activité proposée
- Utilisation de techniques de relaxation propres à la discipline du Qi-Gong
- Partage d'un repas basé sur les 5 vertus de la diététique chinoise + rituel du thé chinois
- Mise à disposition de documents supports

Accessibilité : Nous contacter

Durée : 8h avec repas (1 jour)

Modalités : En salle DÉFI - Dans votre structure

Date(s) et Lieu(x) :

EN SALLE DÉFI Bayonne

- 12/04/2024

SUR SITE À définir avec la structure

Tarif en financement employeur :

INTRA sur devis **INTER** à partir de 350€/personne

Tarif en financement individuel : 200€

Évaluation des apports de formation :

- Feuilles de présence
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

Cette découverte vous permettra d'être en capacité de trouver par vous-même des solutions pour vous détendre et vous ressourcer simplement et rapidement. Ainsi, 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. Vous apprendrez à mieux gérer votre capital énergétique. 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

PROGRAMME

Prérequis : aucun

- 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