

## PROGRAMME DE FORMATION EN PRESENTIEL

Article L6353-1 du code du travail

### TRANSFORMER LE STRESS EN VITALITE AVEC LE QI GONG

Objectifs pédagogiques	Intégrer dans son quotidien, la pratique du Qi Gong par des exercices physiques, de respiration et de méditation pour apaiser le mental, développer l'attention, la confiance, la sérénité, la bienveillance envers soi et les autres, harmoniser le corps et l'esprit et transformer le stress en vitalité pour ressentir un état de détente profond.
Public concerné	Tous Publics
Prérequis	Aucun
Contenu de la formation	Découverte du Qi Gong, un art énergétique qui fait partie de la médecine traditionnelle chinoise, par la pratique d'exercices debout et/ou assis : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ exercices de respiration pour se centrer, se relaxer, s'énergiser.</li> <li>➤ exercices physiques doux associés à une respiration conscience qui favorisent un bon fonctionnement de l'organisme, renforcent les muscles, les tendons, les articulations, alignent la posture par un enracinement puissant et agréable source d'énergie et de confiance en soi.</li> <li>➤ exercices énergétiques et méditatifs pour se connecter à son corps, ses organes, être à l'écoute des sensations corporelles et émotionnelles.</li> </ul>
Moyens et méthodes pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exercices et méditations guidés</li> <li>➤ Exercices en binôme</li> <li>➤ Echanges avec les participants</li> </ul>
Durée de la formation et modalités d'organisation	1 heure de 8 à 15 participants.
Lieu de la formation	En intra entreprise
Moyen techniques	Salle équipée de chaises.
Suivi et modalités d'évaluation	Interactions, exercices pour intégrer les acquis.
Profil du ou des formateurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enrichie de 20 ans d'activités professionnelles et de pratiques « Bien être », yoga, sophrologie, tai chi chuan, qi gong, communication non violente.</li> <li>➤ D'une expérience de « Consultante formatrice » en tant que responsable informatique, de formation et formatrice indépendante sur des logiciels (plus de 350 personnes formées) dans différents secteurs d'activités (grande distribution, télécommunications, environnement, collectivités territoriales, établissement de soins, ministère).</li> <li>➤ Instructrice associée en Qi Gong de « Universal Healing Tao System » de Maitre Mantak Chia, formée à la « Communication Non Violente (CNV) » de Marshall Rosenberg.</li> </ul>

*\*Ou sur mesure en individuel ou collectif en séance de 1 heure et plus.*