

Qi Gong de la marche

Issu de la médecine chinoise et base des arts martiaux, le Qi Gong vise à apporter confort et sécurité et des outils d'entretien du corps et de l'esprit aux randonneurs.



Présentation

L'approche

Le Qi Gong permet d'apporter confort et sécurité lors de la marche par un travail sur la posture, la respiration, et le contrôle de l'esprit. Optimiser ses performances, sécuriser la marche, développer son ressenti autant d'outils pratique pour l'accompagnant que pour les clients. Au delà de développer du bien être, c'est avant tout réapprendre à marcher, à respirer, à développer son schéma corporel.

Pour Qui :

A toute personne qui souhaite développer des outils bien être et optimisation des performances à sa clientèle de marcheur. Mais aussi pour ceux qui veulent apprendre à maîtriser son corps et son esprit pendant la marche.

Objectifs des formations

A l'issue de la formation les participants seront capables de :

- A. Acquérir les bases de mécanismes posturaux pour prévenir les risques de chute ou de traumatismes liés aux problèmes posturaux lors de la marche.
- B. Acquérir les techniques de base de la respiration pour augmenter le confort et éviter les problèmes pulmonaires, cardiaques ;
- C. Gérer le stress et les angoisses par le travail respiratoire, travail des sons, travail en mouvement.
- D. Proposer à leurs clients une pédagogie d'encadrement sensoriel : animations détente, pédagogie de marche consciente pour développer un état de sérénité naturelle, jeux sensoriels pour transformer l'état intérieur pendant la marche, outils pour développer les perceptions extérieures.

Attention : Cette formation ne vous donne en aucune mesure, le droit d'enseigner ni d'encadrer en Qi Gong.

Supports de cours fournis. Ouvrages sur le thème à dispo pendant le stage. Alternance pratique au sol, pratique debout et mise en situation en rando. Chaque participants est mis en situation. La théorie est mise en application au travers des temps de pratique.

Pour la partie en intérieur : Salle équipée de matelas et coussins pour les exercices au sol.

Pour la formation les stagiaires devront avoir une tenue souple et des vêtements et chaussures adaptés à la randonnée.

Cursus

Le niveau 1 des ces formations est ouverts à tous. Niveau 2 en suivant.

Formateur

Antoine Epiphani

Il pratique les Arts énergétiques depuis 1992. Il est formé par différents maîtres en Qi Gong, médecine chinoise et en Taoïsme depuis 1996. Il est praticien diplômé en médecine chinoise, a obtenu un "Master of medical Qi Gong". Il enseigne le Qi Gong et le Tai Ji Quan depuis 2004. Il donne des formations depuis 2011.

Concernant la marche en montagne, il a accompagné des séjours depuis 2011 avec les principes du Qi Gong appliqué à la marche, notamment en haute altitude (himalaya), mais aussi Corse, Maroc, France.

Détails pratiques

Une journée de stage se compose souvent de :

Matin : pratique en mouvement, pratique méditative

Après midi : Marche en situation, pratique en mouvement, atelier.

les stages commencent à 9h le 1^{er} jour, finissent à 16h le dernier. Environ 8h de cours composent une journée. Soit 24h les 3 jours

Dates

Module 1: 29-31 Mars 2022

Module 2 : 31-03 Avril 2022

Module se régénérer par les éléments & Qi Gong : 07-09 Juin 2022

Module se régénérer par les éléments & Qi Gong : 11- 13/09

Modules 1: 22-24/11

Coût

99 € par journée de module de 8h.

Soit 297€ sur 3 jours pour 24h par module.

Les frais peuvent être payés en plusieurs fois durant l'année, les arrhes constituent l'inscription à la formation.

Lieu, Hébergement, Repas

Les stages se déroulent dans la vallée de la Drôme (cobonne) au sein de centres de stage en pleine nature, accessibles en 20mn depuis une gare TGV ou une sortie d'autoroute.

L'hébergement est libre, vous pouvez loger sur place ou ailleurs. Les repas seront végétariens, sans lactose.

Le coût de l'hébergement et des repas sont à compter en plus, environ 25€ la nuit et 30€ les 3 repas par jour selon les prestataires.



Pour vous inscrire au repas / hébergement, cliquez ou Copier/collez le lien et inscrivez vous sur le tableur en ligne :

<https://cryptpad.fr/sheet/#/3/sheet/edit/c7e28816064549d0e2f46ea0fdacda63/>

Modalités d'inscription

Je renvoie le formulaire d'inscription ([à télécharger ici](#)) avec l'acompte de 190€ à Antoine Epiphani 260B, route du Pigeonnier, 26400 Eurre, France
Je reçois une confirmation d'inscription, qui me garantit ma participation à la formation.

Contact

Antoine Epiphani
E-mail : contact@3sources.org
Téléphone: 06.26.23.00.06

