

## ***Le corps en mouvement: initiation au Qigong comme médiation corporelle***

CODE 017-115

Cette formation vous propose de développer vos compétences concernant les techniques à médiation corporelle par la découverte du Qi gong et de situer ces techniques du corps en mouvement dans sa pratique professionnelle éducative et soignante: indications et contre-indications.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Développer ses compétences concernant les techniques à médiation corporelle par la découverte du Qigong. S'initier à une autre vision du corps en mouvement dans laquelle il n'y a pas de césure entre le strictement corporel et le domaine de la psyché.

### ELEMENTS FORTS

**Développer ses compétences de médiation corporelle par la pratique du Qi gong**  
**Découvrir une autre vision du corps en mouvement dans laquelle il n'y a pas de césure entre le strictement corporel et le domaine de la psyché**  
**Situer l'approche corporelle inspirée par la pratique du Qi gong dans sa pratique professionnelle : indications et contre-indications**

### PERSONNES CONCERNEES

Professionnels du soin, secteur sanitaire et médico-social

### CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION

Cette formation vous propose de vous initier à une pratique chinoise millénaire et de développer vos compétences dans l'approche corporelle de la personne. Pratiqués en Chine quotidiennement le matin dans les parcs depuis des siècles, les Qigong (prononcer tchi kong) sont des exercices corporels, immobiles ou en mouvement, très simples ou plus complexes. L'amplitude et l'intensité sont adaptées à chacun et ne visent en aucun cas la performance. Il sera par la suite question des indications et contre-indications selon un contexte et un public spécifiques : développer des techniques à médiation



corporelle accessibles à des publics très différents et adaptées à des groupes à visée éducatives et/ou thérapeutiques hétérogènes.

## CONTENU

### **Découvrir une culture, un art de vivre, une philosophie : les fondamentaux de la tradition chinoise**

- L'homme entre le ciel et la terre.
- Les trois écoles : taoïste, bouddhiste et confucianiste.
- Le Yin et le Yang. Le Qi et les méridiens.
- Les 5 éléments.
- Le corps dans sa globalité : la respiration comme outil de communication et de régulation interne.

### **Développer ses compétences de médiation corporelle par la pratique du Qigong**

- Apprentissage par imitation.
- Faire ensemble : bouger, respirer transformer l'espace et entrer en relation à soi et à l'autre autour de cette pratique.
- Développer la conscience du corps en mouvement.

### **Situer le corps en mouvement par des formes de Qigong dans sa pratique professionnelle : indications et contre-indications**

- Appréhender le Qigong comme une technique à médiation corporelle dans la relation à l'autre.
- Prendre conscience des processus en jeu : corporels, psychiques, affectifs et émotionnels, mentaux, etc.
- Analyse réflexive de l'expérience : l'intérêt de cette pratique dans un contexte et auprès d'un public précis.

### **Mettre en projet l'approche corporelle inspirée par la pratique du Qigong dans sa pratique professionnelle**

- Définir le cadre. Consignes préalables.
- Séance type adaptée à un contexte et un public précis.

### **Eclairer la pratique du Qigong et son cadre de références à partir des différents points de vue dans un échange pluridisciplinaire.**

**DUREE** 3,00 jour(s)



INFIPP SCOP S.A. – 26 rue Francis de Pressensé, 69623 VILLEURBENNE Cedex  
Tél. 04 72 69 91 70 Email. infipp@infipp.com



Pour les dates et prix des prochaines séances : consulter « Rechercher une formation » sur notre site ou nous contacter.



**INFIPP SCOP S.A. – 26 rue Francis de Pressensé, 69623 VILLEURBENNE Cedex**  
**Tél. 04 72 69 91 70 Email. [infipp@infipp.com](mailto:infipp@infipp.com)**

