

# BIEN ÊTRE PAR LE QI-GONG

## UNE PRATIQUE CORPORELLE ET RESPIRATOIRE POUR CHOYER SA QUALITÉ DE VIE

### PROGRAMME ADAPTÉ À L'ENTREPRISE

La pratique régulière de Qi Gong permet d'entretenir la condition physique, de contribuer au calme et à la détente, de soulager le stress et d'améliorer ses capacités respiratoires.



**QI GONG** : Gymnastique traditionnelle Chinoise et science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle

Le Qi Gong associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

2  
JOURS

DURÉE

12  
MAX

EFFECTIF


INTRA

ENTREPRISE

1200€  
/J

TARIF

 2 jours (14h)

 Lieu entreprise



**Hélène Cozannet**

Enseignante Qi Gong,  
Relaxologue,  
Praticienne Hypnose et Thérapies  
brèves

06 70 24 35 23

info@antares-developpement.fr  
antares-developpement.fr

### OBJECTIFS DE FORMATION

A l'issue de la formation, les participants sont en mesure

- pratiquer quotidiennement le Qi Gong présentés ainsi que l'ensemble des techniques proposées.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Au cours de la formation, chaque apprenant :

- découvre, expérimente et ajuste la pratique de mouvements de Qi Gong à sa condition physique
- expérimente des techniques de relaxation énergétique propres au Qi Gong

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Principes de base du Qi Gong : postures, respirations...
- Qi Gong de Yi Jin Jing pour dénouer et renforcer les muscles et les tendons. Pratique tant thérapeutique qu'en tant qu'échauffement.
- Qi Gong général de santé : pour préserver et renforcer l'état de santé dans sa globalité
- Relaxations énergétiques
- Qi Gong d'auto-massages de gestion du stress et des émotions

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Pratique
- Vidéos des pratiques transmises à l'issue de la formation afin de permettre la poursuite de la pratique.

Le secret professionnel de l'intervenante et le devoir de réserve des participants sont des règles essentielles à respecter.