



ATTESTATION DE FORMATION

ANNEE SCOLAIRE DE FORMATION 2020/2021

NOM et PRENOM : **ARGENTINO Patricia**
LIBELLE : **1ère année -Bases fondamentales du Qi Gong**
CODE FORMATION : **P20_2020_QGG_A1_GNB_GA**
CODE STAGIAIRE : **20202737**

L'organisme de formation :

NOM ENTITE : **SASU CHÉNG XÌN**
ADRESSE : **110 Allée du Soleil**
CODE POSTAL et VILLE : **74320 SEVRIER**
SIRET : **87852576500029**
N° TVA :
N° RNA :

Atteste que le stagiaire :

NOM et PRENOM : **ARGENTINO Patricia**
ADRESSE : **1015 avenue des Jeux olympiques**
CODE POSTAL et VILLE : **38100 GRENOBLE**
PAYS : **FRANCE**
MAIL : **argentipa@protonmail.com**
PORTABLE : **0615033307**

A suivi la formation :

CODE FORMATION : **P20_2020_QGG_A1_GNB_GA**
LIBELLE : **1ère année -Bases fondamentales du Qi Gong**
ANNEE SCOLAIRE : **2020/2021**
ANNEE D'ETUDE : **1ère année / 3 années**
VILLE DE RATTACHEMENT : **GNB**
GROUPE : **A**
NB DE JOURS DE LA FORMATION : **20**
NB D'HEURES DE LA FORMATION : **140**

Dans les disciplines suivantes :

	NOMBRE D'HEURES DE FORMATION DISPENSEES	NOMBRE D'HEURES DE PRESENCE DU STAGIAIRE	NOMBRE D'HEURES D'AUTOFORMATION ESTIME
Etude théorique et pratique du Qi Gong (QGG)	140	112	420
TOTAL	140	112	420



ATTESTATION DE FORMATION

ANNEE SCOLAIRE DE FORMATION 2020/2021

NOM et PRENOM : **ARGENTINO Patricia**
LIBELLE : **1ère année -Bases fondamentales du Qi Gong**
CODE FORMATION : **P20_2020_QGG_A1_GNB_GA**
CODE STAGIAIRE : **20202737**

CATEGORIE DE L'ACTION : Catégorie d'action de développement des compétences (article L6313-1 du code du travail) : Action de formation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

• Maîtriser et comprendre le concept de base du Qi Gong. • Connaître les bienfaits et les contre-indications liés à la pratique. • Maîtriser les techniques des auto-massages et des déblocages articulaires. • Maîtriser la synchronisation du corps, entre les membres inférieurs et supérieurs, la respiration. • Connaître un enchaînement de mouvements en Qi Gong. • Maîtriser la notion de conscience du corps par des exercices de postures, d'équilibre et de prise de conscience du schéma corporel. Renforcer l'éducation et la rééducation du corps dans son aspect psychique, physique et musculaire. • Connaître et savoir transmettre les mécanismes et les techniques d'autogestion des émotions, du stress et de la gestion de la douleur par : des méthodes de respiration, des pratiques de méditation et par des mouvements de Qi Gong.

PARCOURS DETAILLE DU STAGIAIRE ET PROGRAMME DE FORMATION

Séminaire 1

Code séminaire : P20_2020_QGG_A1_GNB_GA_S01

Du 30/10/2020 au 31/10/2020

	NOMBRE D'HEURES DE FORMATION DISPENSEES	NOMBRE D'HEURES DE PRESENCE DU STAGIAIRE
Etude théorique et pratique du Qi Gong (QGG)	14	14
TOTAL	14	14

PROGRAMME :

Théorie : Généralités

- Présentation de l'école et du ZHI NENG QI GONG
- Historique du QI GONG,
- Les différents types de qi gong et leurs origines
- Les 5 régulations WU TIAO
- Les différentes formes de travail en qi gong
- Les points principaux pour la pratique



ATTESTATION DE FORMATION

ANNEE SCOLAIRE DE FORMATION 2020/2021

NOM et PRENOM : **ARGENTINO Patricia**
LIBELLE : **1ère année -Bases fondamentales du Qi Gong**
CODE FORMATION : **P20_2020_QGG_A1_GNB_GA**
CODE STAGIAIRE : **20202737**

- La manifestation de l'énergie en soi et le champ d'énergie
- Les bienfaits du qi gong
- Les bons conseils et les contre-indications du qi gong.

Pratique :

- Automassage général
- Déblocage articulaire
- Bases de la posture debout, enracinement, centre, notion d'équilibre et de présence.
- Ouverture à la notion et au ressenti de l'énergie
- Enchaînement de 4 mouvements de base.
- Marche thérapeutique.
- Relaxation, méditation

Séminaire 2

Code séminaire : P20_2020_QGG_A1_GNB_GA_S02

Du 04/12/2020 au 07/12/2020

	NOMBRE D'HEURES DE FORMATION DISPENSEES	NOMBRE D'HEURES DE PRESENCE DU STAGIAIRE
Etude théorique et pratique du Qi Gong (QGG)	28	28
TOTAL	28	28

PROGRAMME :

Théorie :

Les bases de la Médecine Traditionnelle Chinoise

- Notions de yin/yang
- Les 5 mouvements et leurs correspondances
- Les Ba gang
- Les 3 trésors
- Les trois réchauffeurs San jiao

Présentation du système méridien.

Pratique :

- La posture de l'arbre ZHAN ZHUANG GONG
- Les différentes formes de respiration
- Révision auto massage et du déblocage articulaire.
- Comment créer les 3 sphères d'énergie
- Travail en profondeur sur le DAN TIAN
- Révision et approfondissement des mouvements de base



ATTESTATION DE FORMATION

ANNEE SCOLAIRE DE FORMATION 2020/2021

NOM et PRENOM : **ARGENTINO Patricia**
LIBELLE : **1ère année -Bases fondamentales du Qi Gong**
CODE FORMATION : P20_2020_QGG_A1_GNB_GA
CODE STAGIAIRE : 20202737

- Pratique de la respiration naturelle, bouddhiste, taoïste.
Pratique personnelle demandée hors séminaire.

Séminaire 3

Code séminaire : P20_2020_QGG_A1_GNB_GA_S03

Du 12/02/2021 au 14/02/2021

	NOMBRE D'HEURES DE FORMATION DISPENSEES	NOMBRE D'HEURES DE PRESENCE DU STAGIAIRE
Etude théorique et pratique du Qi Gong (QGG)	21	21
TOTAL	21	21

PROGRAMME :

Théorie :

- La philosophie et le travail taoïste.
- La notion de WU JI (vide absolu)

Pratique :

- Pratique de WU JI en conscience = posture de méditation debout.
 - Etude de l'enchaînement complet de 15 mouvements du WU DANG QI GONG (Qi 氣 Gong taoïste de la porte du dragon)
 - Pratiques des différentes formes de respiration
 - Pratique de la méditation taoïste.
- Pratique personnelle demandée hors séminaire :
- Respirations et Wu dang Qi Gong

Séminaire 4

Code séminaire : P20_2020_QGG_A1_GNB_GA_S04

Du 09/04/2021 au 11/04/2021

	NOMBRE D'HEURES DE FORMATION DISPENSEES	NOMBRE D'HEURES DE PRESENCE DU STAGIAIRE
Etude théorique et pratique du Qi Gong (QGG)	21	21
TOTAL	21	21

PROGRAMME :



ATTESTATION DE FORMATION

ANNEE SCOLAIRE DE FORMATION 2020/2021

NOM et PRENOM : **ARGENTINO Patricia**
LIBELLE : **1ère année -Bases fondamentales du Qi Gong**
CODE FORMATION : **P20_2020_QGG_A1_GNB_GA**
CODE STAGIAIRE : **20202737**

Théorie :

- Approfondissement de la pratique du WU DANG QI GONG (compréhension profonde de l'effet thérapeutique du mouvement et intensité de la pratique dans l'énergie)

Pratique :

- Les différentes formes de respiration.
- Les 6 postures debout de WU DANG.
- L'activation de la PCC (Petite Circulation Céleste ou orbite microcosmique ou petit cercle du ciel).
- Méditations. Travail en conscience profonde.

Pratique personnelle demandée hors séminaire :

- Enchaînement complet du Wu dang Qi Gong niveau 1

Séminaire 5

Code séminaire : P20_2020_QGG_A1_GNB_GA_S05

Du 03/06/2021 au 06/06/2021

	NOMBRE D'HEURES DE FORMATION DISPENSEES	NOMBRE D'HEURES DE PRESENCE DU STAGIAIRE
Etude théorique et pratique du Qi Gong (QGG)	28	28
TOTAL	28	28

PROGRAMME :

Théorie :

- La philosophie et les spécificités du ZHI NENG QI GONG
- Présentation et explication des 6 niveaux du ZHI NENG QI GONG
- Prise de conscience et ouverture à l'énergie originelle

Pratique :

- Préparation au ZHI NENG QI GONG "Peng Qi Guan Ding Fa"
 - o La notion de champ d'énergie
 - o La pratique de pousser/tirer
 - o L'énergie originelle HUN YUAN QI
 - o L'énergie du 1er niveau ZHI NENG QI GONG : Wai hun yuan
 - o La notion d'information et d'intention

- 1ère méthode ZHI NENG QI GONG
- Pratique de la posture des 3 centres

Pratique personnelle demandée hors séminaire :

- 1ère méthode ZHI NENG QI GONG

Évaluation n°1



ATTESTATION DE FORMATION

ANNEE SCOLAIRE DE FORMATION 2020/2021

NOM et PRENOM : **ARGENTINO Patricia**
LIBELLE : **1ère année -Bases fondamentales du Qi Gong**
CODE FORMATION : P20_2020_QGG_A1_GNB_GA
CODE STAGIAIRE : 20202737

Séminaire 6

Code séminaire : P20_2020_QGG_A1_GNB_GA_S06

Du 26/07/2021 au 29/07/2021

	NOMBRE D'HEURES DE FORMATION DISPENSEES	NOMBRE D'HEURES DE PRESENCE DU STAGIAIRE
Etude théorique et pratique du Qi Gong (QGG)	28	0
TOTAL	28	0

PROGRAMME :

Cours magistral de la 1ère méthode "Peng Qi Guan Ding Fa" du Zhi Neng Qi Gong..

- * Approfondissement de la philosophie du Zhi Neng Qi Gong
- * Présentation des 3 étapes et 6 méthodes
- * Compréhension profonde des concepts fondamentaux du Zhi Neng Qi Gong

- * Révision et pratique des mouvements de "Peng Qi Guan Ding Fa"
 - Qi Shi : action de commencement
 - Qian Qi Ce Peng Qi : soulever le Qi en avant puis sur les deux côtés
 - Ce Qi Qian Peng Qi : Soulever le Qi par les côtés puis sur l'avant
 - Ce Qian Qi Peng Qi : Soulever le Qi à l'oblique
 - Shen Qi : rassemblement, action de fin
- * Méditations

Fait à SEVRIER

Le 15/03/2023

Pour valoir ce que de droit