

PAUMES DE BUDDHA ET ELIXIR QI GONG

100% PRESENTIEL

DURÉE: 2 JOURS/12H

DATE, LIEU, HORAIRES

Plusieurs sessions organisées à Toulouse et hors Toulouse
Voir le calendrier sur notre site pour connaître les dates et lieux.

PUBLIC ET PREREQUIS

Tout public : Professionnels de santé, éducatif, artistique, service à la personne, salariés en poste et/ou en reconversion,

Aucun prérequis

TARIF : 190€ HT net de taxes dont 30% d'arrhes

CERTIFICATION :

Formation validant des heures de pratique pour la certification de l'UHTS® Professeur de Qi Gong*¹

CONTACT :

lesventreslibres@gmail.com

07 54 36 80 60

Cette formation regroupe 2 formes de Qi Gong :

PAUMES DE BUDDHA

ELIXIR QI GONG

PAUMES DE BUDDHA Dans ce qi gong nous allons apprendre à développer le pouvoir magnétique des mains et nous utiliserons ce pouvoir pour ouvrir nos propres méridiens extraordinaires. La médecine traditionnelle chinoise décrit dans le corps humains 12 méridiens ordinaires qui relient les organes aux différentes parties du corps. Elle décrit aussi 8 méridiens extraordinaires qui sont des réservoirs énergétiques qui permettent de réguler l'énergie dans tous les méridiens ordinaires. En ouvrant la circulation dans ces méridiens et en les remplissant de qi, les anciens taoïstes pensaient que cela régulait l'ensemble du corps et permettait de prendre soin de sa santé mentale et physique.

ELIXIR QI GONG: nous apprendrons à transformer la salive pour augmenter nos pouvoirs d'autoguérison. La salive sera renforcée en augmentant la production hormonale Nous apprendrons à utiliser les poils et les cheveux comme des antennes pour capter plus de qi et augmenter le niveau énergétique pour nourrir la salive. Nous utiliserons différentes postures afin de renforcer, la colonne, la taille, les doigts et différentes autres parties spécifiques du corps. Nous utiliserons la respiration du tigre et du dragon pour augmenter notre puissance d'absorption du qi et nourrir la salive. Selon la médecine scientifique la salive joue un rôle essentiel pour la santé des mammifères. Clefs essentielle de la digestion, elle assure aussi l'équilibre électrolytique, elle contrôle la microflore orale, la neutralisation de l'acide, elle joue un rôle important dans la protection des dents et de l'émail ainsi que dans la conservation des tissus. Elle est aussi indispensable au bon fonctionnement des articulations et influe sur notre comportement et même sur notre capacité de langage...

Cette formation valide des heures

POUR LA CERTIFICATION EN PROFESSEUR DE QI GONG DE L'UHTS®-(voir les modalités sur notre site)



OBJECTIFS

- Connaître l'enchaînement des paumes de bouddha
- Augmenter la sensation de qi dans les mains
- Apprendre à ouvrir la circulation énergétique dans les mains et les bras
- Apprendre à utiliser le qi pour ouvrir les différents méridiens extraordinaires du corps
- Comprendre l'importance du travail de la salive dans les exercices de qi gong pour conserver le qi
- Savoir activer le qi dans la salive
- Comprendre les différentes techniques respiratoires et énergétiques liées à la pratique de l'élixir qi gong
- Apprendre à travailler avec les poils
- Connaître les liens entre les différentes zones pileuses et les organes
- Connaître les différentes postures de l'élixir qi gong et leurs intérêts.

MODALITES D'INSCRIPTION ET D'ACCES

L'accès à nos formations est possible jusqu'à 5 jours avant le début du stage. Cependant nous examinons toutes les demandes postérieures. Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.

Avant l'inscription :

Candidater sur notre site www.lesventreslibres.fr via le formulaire de candidature/inscription.

Si la formation correspond à vos besoins¹ et que vous validiez les prérequis éventuels votre candidature est validée.

L'inscription est effective dès signature des documents contractuels² et du paiement en ligne.

Après l'inscription

Vous recevez par mail une confirmation d'inscription.

Une convocation est envoyée entre 15 jours et 1 mois avant le début du stage informant des dates, lieux de formation et informations pratiques. Si vous vous êtes inscrit en ligne vous recevrez alors le lien pour suivre la vidéo en Zoom. La vidéo restera accessible pendant 1 mois après le stage.

Vous êtes invités à un groupe Whatsapp qui facilite les échanges d'informations pratiques et pédagogiques.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP



Les ventres libres s'engagent à tout mettre en œuvre pour l'accueil de tous les stagiaires, sans discrimination et à favoriser l'accessibilité des Personnes en Situation de Handicap (PSH), qu'il soit apparent ou invisible (douleur dos, difficultés à tenir une position debout etc...).

Pour toute question sur l'accessibilité de nos formations vous pouvez contacter le référent Handicap : Olivier BARRE : 06 99 04 49 38 ou referenthandicap.lvl@gmail.com.

Partenaire avec l'Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion des Personnes Handicapées (Agefiph), nous étudierons ensemble vos besoins et adapterons si possible notre formation.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

minimum: 8, maximum: 25

¹ Questionnaire de pré-inscription

² dans la limite des places disponibles



DATES ET LIEUX DE FORMATION

Plusieurs sessions sont organisées : les dates et sites sont consultables sur notre site : <https://lesventreslibres.fr/>

HORAIRE

Samedi: Matin : 10h-13h /// Après-midi : 14h-17h

Dimanche: Matin : 9h-12h /// Après-midi : 13h-16h

EQUIPE PÉDAGOGIQUE-ENCADREMENT

Responsable pédagogique : Olivier BARRE

Intervenant mobilisé :

Olivier BARRE, Professeur principal (instructeur sénior niveau 2) en Qi Gong, Tao Yin , Tai ji, Cosmic healing et Chi Nei Tsang à l'école Mantak Chia depuis 2004. Praticien en médecine traditionnelle chinoise depuis 2009.

Il est reconnu par Maître Mantak Chia pour former et certifier les instructeurs et praticiens dans ces pratiques.

<https://www.universaltaoinstructors.com/olivier-barre-4152/>

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation est axée sur la pratique : les techniques proposées seront accompagnées d'une présentation théorique simple.

La technique enseignée est montrée par petites séquences

Le formateur corrige la posture des participants pendant leur pratique et répond aux questions des uns et des autres.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Support de cours remis aux participants
- Exposé des diapositives PowerPoint (anatomie/ physiologie, énergie/ qi gong)
- Conseil de lecture d'ouvrages spécialisés

SUIVI DE L'EXÉCUTION, ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

AVANT L'INSCRIPTION :

- Évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et des besoins renseignés dans le formulaire de candidature/inscription.
- Entretien téléphonique par le responsable pédagogique si besoin
- Entretien de positionnement

EN COURS DE FORMATION :

Nous utilisons la pédagogie active en favorisant l'engagement du stagiaire par :

Les ventres libres/397 route de Seysses, 31100 Toulouse/ lesventreslibres@gmail.com/ 06 99 04 49 38

SASU inscrite au RCS de Toulouse sous le n°B 907 931 547 – Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 76311247931 auprès du préfet de Région Occitanie. « Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. »

- Article 261-4-4° alinéa 6 du CGI - Non assujetti à la TVA.



- le suivi de sa progression et l'accompagnement en cas de difficulté d'apprentissage : par l'attention portée sur sa pratique au cours de la formation, et les adaptations proposées par le formateur le cas échéant.
- la modularisation des séquences pédagogiques selon les jours de formation (par objectifs intermédiaire
- Suivi de la pratique des élèves : corrections des postures, réponses aux difficultés éventuelles
- Forum de partage avec questions et expériences partagées sur WhatsApp.
- Une feuille d'émargement à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation.

A LA FIN DE FORMATION : ÉVALUATION DES ACQUIS

- Les stagiaires sont évalués sur la base d'une grille mesurant si les objectifs de la formation sont atteints.
- Attestation de formation remise suite à la réception par Les Ventres Libres du questionnaire d'évaluation/satisfaction à froid disponible 15 jours après la fin de la formation qui valide la progression pédagogique de l'élève.

ENGAGEMENT DES VENTRES LIBRES

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.

TAUX DE SATISFACTION DES ÉLÈVES/TAUX DE RÉUSSITE :

Promotion en cours-résultats à venir

CONTENU DÉTAILLÉ

JOUR 1

- PRÉSENTATION DES PARTICIPANTS ET DE L'ENSEIGNANT
- PRÉSENTATION DU WEEK-END
- PRÉSENTATION THÉORIQUE GLOBALE

QI GONG DU MATIN

- ARTICULATIONS
- SANG
- RESPIRATION
- CONNEXIONS



PAUMES DE BOUDDHA PART 1

- 3 ESPRITS EN 1
- NETTOYAGE CONNEXIONS
- OUVERTURE
- SAISIR LA LUNE
- BOULE DE QI
- PAUMES YIN YANG
- FERMETURE :
- LES MÉRIDIENS
- LE BEC DE LA GRUE

ÉLIXIR QI GONG

- RESPIRATION DES POILS ET CONNEXIONS AUX ORGANES
- ACTIVATION DE LA SALIVE
- POSTURES
- FERMETURE

PAUMES DE BOUDDHA PART 2

PRÉPARATION ET OUVERTURE

- 3 ESPRITS EN 1
- NETTOYAGE CONNEXIONS
- OUVERTURE
- SAISIR LA LUNE

OUVERTURE DES MÉRIDIENS EXTRAORDINAIRES : YIN & YANG QIAO MAI ET YIN & YANG WEI MAI

FERMETURE :

- LES MÉRIDIENS
- LE BEC DE LA GRUE

JOUR 2

QI GONG DU MATIN

- ARTICULATIONS
- SANG



- RESPIRATION
- CONNEXIONS

PAUMES DE BOUDDHA PART 3

PRÉPARATION ET OUVERTURE

- 3 ESPRITS EN 1
- NETTOYAGE CONNEXIONS
- OUVERTURE
- SAISIR LA LUNE

BOULE DE QI

ACTIVÉ LES PORTES YIN & YANG DES BRAS

OUVERTURE DES MÉRIDENS EXTRAORDINAIRE DU MAI & REN MAI

- 1^{ÈRE} MÉTHODE MAIN GAUCHE
- 1^{ÈRE} MÉTHODE MAIN DROITE
- PAUMES YIN YANG

OUVERTURE DES MÉRIDENS DU MAI , REM MAI & CHONG MAI

- 2^{ÈME} MÉTHODE MAIN GAUCHE
- 2^{ÈME} MÉTHODE MAIN DROITE
- BOULE DE QI

FERMETURE :

- LES MÉRIDENS
- LE BEC DE LA GRUE

ÉLIXIR QI GONG

- RESPIRATION DES POILS ET CONNEXIONS AUX ORGANES
- ACTIVATION DE LA SALIVE
- POSTURES
- FERMETURE

PAUMES DE BOUDDHA PART 4



PRÉPARATION ET OUVERTURE

- 3 ESPRITS EN 1
- NETTOYAGE CONNEXIONS
- OUVERTURE
- SAISIR LA LUNE

OUVERTURE DES MÉRIDENS YIN ORDINAIRES DES BRAS CÔTÉ GAUCHE

OUVERTURE DES MÉRIDENS ORDINAIRES YANG DES BRAS CÔTÉ GAUCHE

OUVERTURE DES MÉRIDENS ORDINAIRES YIN DES BRAS CÔTÉ DROIT

OUVERTURE DES MÉRIDENS ORDINAIRES YANG DES BRAS CÔTÉ DROIT

OUVERTURE DU MÉRIDEN EXTRAORDINAIRE DA MAI JAMBE DROITE DEVANT

OUVERTURE DU MÉRIDEN EXTRAORDINAIRE DA MAI JAMBE GAUCHE DEVANT

FERMETURE :

- LES MÉRIDENS
- LE BEC DE LA GRUE

Évaluation du stage, conseils pédagogiques pour la poursuite des pratiques

Fin du stage pour les simples pratiquants.

Pour les stagiaires en formation pour devenir instructeur, qui ont acquis les prérequis et qui se sentent prêts

Évaluation en entretien individuel paumes de bouddha.

Pour les instructeurs qui souhaitent passer le module elixir qi gong

Évaluation en entretien individuel pour l'elixir qi gong

Pour les étudiants ayant suivi le stage en ligne, ces évaluations peuvent aussi se faire en ligne

L'entretien individuel pour les certifications nécessite une prise de rdv (nous contacter par mail: lesventreslibres@gmail.com).

Chaque examen dure une heure et coûte 80 euros à régler le jour même avant le début de la certification quelque soit le résultat de l'examen. Ensuite si vous réussissez l'examen, il y a un coût de 25 euros supplémentaire à régler pour les frais administratifs pour recevoir le certificat officiel de l'UHTS signé par maître Mantak Chia ainsi que par



votre examinateur et apparaître officiellement sur le site international de l'UHTS