

FORMATION PROFESSIONNELLE

Personnelle & Continue

Formation Professionnelle de Qi Gong (MTC)



Organisateurs	Courriel	URL
Centre de formation Arkade Thérapie & Training	contact@arkade-geneva.com +41(0)76.33.66.981	www.arkade-geneva.com
Association Hosukwan	contact@hosukwan.ch	www.hosukwan.ch

Adresse postale	Chemin de la Florence, n°8	1208	Genève
-----------------	----------------------------	------	--------

Avant-propos

Ce cursus s'adresse aux personnes désirant s'inscrire dans le cadre d'une formation professionnelle ou dans une démarche d'évolution personnelle.

La formation s'articule autour de 3 modules composés de 8 weekend par an, d'un stage de 4 jours à chaque fin d'année.

Il se clôture, en fin de troisième module, par un voyage de fin d'étude en Chine.

Soit 120h par année pour un total de 360 heures sur 3 ans.

Les heures de pratiques et de théories, lors du séjour dans une école en Chine, ne sont pas comptabilisées, car optionnelles.

Table des matières

Avant-propos.....	2
Informations sur le centre de formation Arkade Thérapie & Training	3
Informations sur l'association Hosukwan	4
Conditions générales.....	4
Conditions d'admission à la formation.....	4
Titres obtenus.....	4
Modalités d'obtention du diplôme	4
Durée de la Formation	4
Prix de la formation.....	4
Procédure d'inscription.....	5
Prérequis	5
Documents à fournir	5
Confirmation d'inscription	5
Personne de contact.....	5
Conditions générales.....	5
Titres Obtenus.....	5
Modalités d'obtention du diplôme.....	5
Durée de la Formation	5

Tarifs de la formation	6
Titres délivrés	6
Module 1 : les « Qi Gong de santé »	6
Quatre formes de Qi Gong de Santé	6
Les fondements théoriques nécessaires à la pratique du Qi Gong.....	6
Objectifs d'apprentissage lors de la première année	6
Module 2 : les Qi Gong contemporains.....	7
L'étude des Qi gong de Maître Zhang Wang De et en particulier :.....	7
L'étude des Qi gong de l'hôpital de Beidaihe (Chine)	7
La Philosophie Taoïste	7
Objectifs d'apprentissage de la deuxième année	7
Module 3 : Le Qi Gong Traditionnel	7
L'étude de l'alchimie interne et de la méditation	7
Objectif d'apprentissage de la troisième année	8
Postures statiques de l'arbre et de la méditation.....	8
Organisation des weekends de formations.....	8
Les jours de pratiques du Qi Gong	8
Les jours de théorie	8
Organisation des quatre jours de fin de module en immersion	9
Contrôle des connaissances	9
Séjour en Chine	9
Conclusion	9

Informations sur le centre de formation ArKade Thérapie & Training

Le centre de formation ArKade Thérapie & Training est situé au 8 chemin de la Florence à Genève.

L'espace dédié à la formation est un lieu moderne et convivial, équipé du matériel nécessaire au bon déroulement des cours.

Dans l'enceinte du centre se déroule également des cours collectifs de Qi Gong, Pilates, Yoga, Boxe, Fitness, etc., effectués par nos professeurs certifiés et diplômés.

Le centre de formation ArKade Thérapie & Training est en cour d'accréditation ASCA :



Informations sur l'association Hosukwan

Hosukwan est une association à but non lucratif qui a pour objectifs de promouvoir et développer les pratiques énergétiques et martiales.

Elle s'appuie pour cela sur des professeurs d'une grande expérience et tous diplômés.

Deux enseignants seront affectés à cette formation.

- Une thérapeute de médecine traditionnelle chinoise et professeure de Qi gong reconnue et gradée de la fédération chinoise de Qi gong de santé. Enseignante diplômée, elle anime des cours, des séminaires et des formations depuis une dizaine d'année.
- Un formateur depuis 1995, spécialiste de Taoïsme de Qi Gong et de Taïchi, conférencier et thérapeute de médecine traditionnelle chinoise.
- Un maître chinois de renommée internationale interviendra aussi lors de cette formation.

Hosukwan est partenaire du centre ArKade Thérapie & Training.

Conditions générales

Conditions d'admission à la formation

- Toute personne intéressée
- Etre âgé(e) d'au moins 18 ans
- Avoir un entretien avec un membre de la direction pédagogique
- Parler et comprendre correctement le français
- Remplir la fiche d'inscription
- Remplir le questionnaire

Titres obtenus

- Certificat de réussite module n°1 : Les Qi Gong de Santé – **120 h**
- Certificat de réussite module n°2 : Les Qi Gong Contemporains – **120 h**
- Certificat de réussite module n°3 : Les Qi Gong Traditionnels – **120 h**
- Diplôme de Formation Professionnelle de Qi Gong (MTC – Cycle 2) – **360 h**

Modalités d'obtention du diplôme

- Obtenir la note de 4,2/6 aux contrôles de connaissances.
- Présence obligatoire au cours. Les absences devront être exceptionnelles et justifiées.

Durée de la Formation

360 heures sur un total de 27 mois (formation professionnelle en Qi Gong – cycle 2)

Prix de la formation

- Module n°1 : Les Qi Gong de Santé **Frs. 2400 --**
- Module n°2 : Les Qi Gong Contemporains **Frs. 2400 --**
- Module n°3 : Les Qi Gong Traditionnels **Frs. 2400 --**

Coût total de la formation :

- Formation Professionnelle de Qi Gong (MTC – Cycle 2)Frs. 7200. --

Procédure d'inscription

Prérequis

- Etre âgé d'au moins 18 ans
- Fiche d'inscription dûment remplie et signée
- Comprendre et parler le français
- Fournir un acompte de 10 % (déductible du prix)

Documents à fournir

- Copie de la pièce d'identité
- Questionnaire d'inscription confidentiel

Confirmation d'inscription

- Contrat entre Arkade/Hosukwan et l'étudiant daté et signé
- Paiement de la première facture

Personne de contact

- Monsieur Yves Robert, président de l'association Hosukwan
contact@hosukwan.ch
- Monsieur Adrian Krawczyk, directeur du centre de formation Arkade Thérapie & Training
+41(0)76.33.66.981
contact@arkade-geneva.ch

Conditions générales

Titres Obtenus.

- Certificat de réussite module n°1 : Les Qi Gong de Santé
- Certificat de réussite module n°2 : Les Qi Gong Contemporains
- Certificat de réussite module n°3 : Les Qi Gong Traditionnels
- Diplôme de Formation Professionnelle de Qi Gong (MTC – Cycle 2)

Modalités d'obtention du diplôme.

- Obtenir la note de 4,2/6 aux contrôles de connaissances.
- Présence obligatoire à chaque stage. Les absences devront être exceptionnelles et justifiées.

Durée de la Formation

360 heures sur un total de 27 mois

Tarifs de la formation

2400 CHF par modules, soit un total de 7200 CHF

Titres délivrés

Au terme de ce cursus l'étudiant recevra les titres suivants :

- Certificat de réussite module n°1 : Les Qi Gong de Santé – **120 h**
- Certificat de réussite module n°2 : Les Qi Gong Contemporains – **120 h**
- Certificat de réussite module n°3 : Les Qi Gong Traditionnels – **120 h**
- Diplôme de Formation Professionnelle de Qi Gong (MTC – Cycle 2) – **360 h**

Module 1 : les « Qi Gong de santé »

La première année est consacrée à l'étude des Qi Gong dit de santé, issue de la Fédération Chinoise de Qi Gong de Santé.

Quatre formes de Qi Gong de Santé

- Ba duan Jin
- Wu Qing Xi
- Yi ji jin
- Liu zhi jue

Total des heures de pratiques : 84 heures

Les fondements théoriques nécessaires à la pratique du Qi Gong

- Les principes du Yin et du Yang
- Les 5 mouvements
- Les trois trésors
- Les points clés dans la pratique
- La philosophie taoïste

Total de heures de théorie : 36 heures

Objectifs d'apprentissage lors de la première année

- Prise de conscience de la structure corporelle
- Installer la notion d'ancrage et trouver son axe.
- Calmer les pensées et les émotions, installer le calme intérieur.

Module 2 : les Qi Gong contemporains

L'apprentissage des Qi gong contemporains comprends

L'étude des Qi gong de Maître Zhang Wang De et en particulier :

- Le dao Yin Yang Cheng gong ou le Qi gong général
- Le Qi gong pour nourrir l'énergie vitale
- Le Qi gong pour nourrir le sang du cœur

L'étude des Qi gong de l'hôpital de Beidaihe (Chine)

- Le Nei Yang Gong
- Le Qi gong de la femme

Total des heures de pratiques : 96 heures

La Philosophie Taoïste

- La philosophie taoïste et son application dans la pratique du Qi Gong

Total de heures de théorie : 24 heures

Objectifs d'apprentissage de la deuxième année

- Comprendre la circulation de l'énergie dans le corps à travers le ressenti, la connaissance des méridiens et des points d'acupuncture.
- Notions importantes pour la pratique et l'enseignement du Qi gong.
- Renforcer son ancrage et son enracinement.
- Installer les 3 régulations dans la pratique (le corps, l'intention et la respiration)

Module 3 : Le Qi Gong Traditionnel

La troisième année s'articulera autour de

- L'approfondissement du Nei Yang gong
(Corriger les erreurs de postures, détendre la colonne vertébrale)
- L'étude des 6 harmonies et des 5 directions
- L'étude des 13 principes

Total des heures de pratiques : 84 heures

L'étude de l'alchimie interne et de la méditation

Total de heures de théorie : 36 heures

Objectif d'apprentissage de la troisième année

- Trouver l'aisance et la fluidité dans les mouvements.
- Installer les trois régulations (corps, esprit, respiration)
- Intégrer les notions de temps et de répétitions afin de ressentir et de saisir toutes les subtilités d'un mouvement.
- Maintenir la position de l'arbre en respectant les points essentiels à la pratique
- Acquérir une pédagogie fluide et adaptée.

Postures statiques de l'arbre et de la méditation

Ces deux pratiques, transversales aux autres, seront étudiées tout au long des trois modules.

Les objectifs :

- Structurer le corps et renforcer son système énergétique.
- Comprendre comment relâcher les tensions physiques
- Installer le calme intérieur
- Calmer le mental

Organisation des weekends de formations

Les jours de pratiques du Qi Gong

- 9h00-10h30 : pratique du Qi gong
- 10h30-11h00 : pause et échanges
- 11h00-12h00 : pratique
- 12h00-14h00 : déjeuner
- 14h00-15h00 : pédagogie
- 15h00-15h30 : pause et échanges
- 15h30-17h00 : pratique

Les jours de théorie

- 9h00-10h30 : théorie
- 10h30-11h00 : pause et échanges
- 11h00-12h00 : théorie
- 12h00-14h00 : déjeuner
- 14h00-15h00 : théorie
- 15h00-15h30 : pause
- 15h30-17h00 : questions / réponses

Organisation des quatre jours de fin de module en immersion

Ces quatre jours pourront permettre aux stagiaires une immersion totale.

- Pratique et enseignement du Qi gong par ateliers, approfondissement du module technique, adaptation des échauffements articulaires et musculaires suivant les objectifs.
- Théorie sur la philosophie du Taoïsme. Structuration de cours adaptés aux différents publics.
- Examen pratique et théorique de fin de cursus.

Contrôle des connaissances

Des livrets et des supports vidéo seront à la disposition des étudiants tout au long de l'apprentissage.

Des contrôles de connaissances, théoriques, pédagogiques et techniques, seront effectués à chaque fin de module. A cette occasion des certificats seront édités.

Un diplôme sera remis aux élèves à l'issu des trois ans d'études. Des formations continues seront proposées aux diplômés, par la suite.

Séjour en Chine

D'une durée d'environ deux semaines, les stagiaires seront accueillis dans une école d'arts martiaux et énergétiques internes situées dans les montagnes Wudang.

L'enseignement sera assuré par des Maîtres chinois. Il conclura les trois années de formations.

Ce séjour en Chine ne sera pas obligatoire. Il n'est pas comptabilisé dans les heures de formations initiales.

Conclusion

Cette formation diplômante, encadrée par un expert du Taoïsme reconnu, un Maître chinois de Qi Gong de renommée internationale, et une professeure de Qi gong diplômée, a pour ambition d'être une référence en termes de qualité et de sérieux.

Elle apportera aux stagiaires de solides bases dans la pratique et l'enseignement du Qi Gong et sera un socle pour de futures spécialisations dans les arts énergétiques.