

LA FORMATION CONTINUE AU SERVICE DES  
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ DEPUIS 1980



## MÉDIATIONS THÉRAPEUTIQUES

N° 759

GYMNASTIQUE CHINOISE :  
TAI CHI, QI GONG 1°

[www.afar.fr](http://www.afar.fr)

46 rue Amelot CS 90005 75536 Paris Cedex 11 | Tél. : 01 53 36 80 50 | [formation@afar.fr](mailto:formation@afar.fr)  
N° de déclaration d'activité : 11 75 04 139 75 | SIRET : 410 079 339 00017 | NAF : 8559A



N° du stage	759 1 2025 INTER	Lieu de stage	46 rue Amelot 75011 PARIS
Durée du stage	6 jours	Dates	du 12/05/2025 au 14/05/2025 et du 16/06/2025 au 18/06/2025
Prix	2 080,00 €		

## PUBLIC CONCERNÉ

- Professionnels de santé.

## PRÉ-REQUIS

- Il est conseillé aux femmes enceintes de consulter leur médecin afin de s'assurer que la formation suivie ne présente aucun danger pour le bon déroulement de leur grossesse.

## INTERVENANTS

- Une psychomotricienne, praticienne en Tai Chi Chuan, diplômée de Qi Gong.

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Calmer l'esprit et régulariser la concentration.
- Améliorer ses capacités de souplesse physique et d'apprentissage psychomoteur.
- Découvrir et régulariser le Qi en harmonisant la forme des mouvements.
- Ressentir le relâchement et la quiétude dus à la conscience du mouvement synchronisé à la respiration.
- Renforcer la notion de groupe par l'imitation et la synchronisation des mouvements
- Apprendre à transmettre la qualité des mouvements fluides par des indications adaptées au potentiel de chacun.
- Découvrir un soin basé sur le mouvement favorisant le calme et le relâchement des tensions psychocorporelles.

## CONTENU

1. Approche de la philosophie et de la médecine chinoise : théorie du Yin et du Yang et théorie des cinq éléments.
2. Réflexion sur l'état de Qi Gong proche de "l'être là", de la phénoménologie et de "l'élan vital" de Bergson.
3. Les méthodes de Qi Gong : automassage et mouvements d'assouplissement de tout le corps, différents pas, postures (mains, pieds, bassin, axe vertical).
4. Apprentissage et mémorisation d'une méthode de "Qi Gong général pour la santé" et de mouvements d'un organe spécifique adapté à la saison.
5. Relaxation et Qi Gong : postures debout, assise, allongée.
6. Qi Gong et voix, sons pour améliorer la conscience du rythme respiratoire.
7. Respiration abdominale et inversée.
8. Qi Gong statique : "position de l'arbre".
9. Qi Gong et arts martiaux.
10. Comparatif et complémentarité avec d'autres méthodes pratiquées (gymnastique douce, yoga, relaxation).

---

## INFORMATIONS PRATIQUES

---

### LIEU ET HORAIRES DE LA FORMATION

---

#### AFAR

46 rue Amelot 75011 Paris  
Tél : 01 53 36 80 50  
Métro : Chemin Vert (ligne 8), Bastille (ligne 1 et 5)

les horaires sont les suivants :

- 9h-12h15 (dont 15 minutes de pause)
- 13h15-16h30 (dont 15 minutes de pause)

### REGLEMENT ET MODE DE PAIEMENT

---

Les stages sont facturés au terme de l'action de formation. Pour les stages dispensés en plusieurs sessions, les factures sont éditées au terme de chaque session. Le règlement de la formation est exigible à compter du terme de l'action de formation. Une pénalité de 15 % sur le montant total de la facture pourra être exigée par l'Afar si le règlement n'est pas intervenu dans un délai de 30 jours après l'action de formation

### DEJEUNER ET HEBERGEMENT

---

L'Afar n'est pas responsable du stagiaire pendant sa pause déjeuner. Une liste de restaurants à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

L'Afar n'intervient pas dans la réservation de l'hébergement du stagiaire. Une liste d'hôtels à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

### PRÉINSCRIPTION

---

Vous pouvez vous préinscrire par téléphone, par mail ou sur le site internet de l'Afar.

### ATTESTATIONS DE PRÉSENCE ET DE DPC

---

Les attestations sont envoyées à l'établissement par voie électronique la semaine suivant le stage.

### CONDITIONS D'ANNULATION

---

Annulation par le stagiaire ou l'établissement : toute annulation peut être faite sans frais si elle parvient à l'Afar au moins 30 jours avant le début de la formation. Pour toute annulation faite moins de 30 jours avant la formation, l'Afar facture un dédit de 50 % des frais de formation, montant non imputable à la contribution financière obligatoire de formation. En cas d'absence ou d'abandon en cours de stage, ce dernier est payable en totalité.

Annulation par l'Afar : L'Afar se réserve le droit d'annuler en cas de force majeure ou en raison d'un nombre insuffisant de participants dans un délai de 30 jours avant l'action programmée.

### INSCRIPTION

---

Un accord de prise en charge financière doit être envoyé par l'établissement à l'Afar. Un accusé de réception est adressé dès réception de l'inscription. Une convocation à remettre au stagiaire et une convention de formation à retourner signée revêtue du cachet de l'établissement sont envoyés à l'établissement au plus tard un mois avant le stage. La convention propose des interventions dont la durée est exprimée en "journée" ou en "demi-journée". Les prix sont exprimés en euros (organisme non assujetti à la TVA). Le prix (non assujetti à la TVA) d'une formation INTER (dans les locaux de l'Afar) est celui visé sur le site internet ; il comprend : l'intervention du/des formateur(s), le matériel pédagogique, les supports pédagogiques remis aux stagiaires.

### DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

---

#### AFAR

46 rue Amelot 75011 Paris  
Tél : 01 53 36 80 50  
Fax : 01 48 05 31 51  
Email : [formation@afar.fr](mailto:formation@afar.fr)

Site internet : [www.afar.fr](http://www.afar.fr)

<b>N° du stage</b>	759 1 2025 INTER	<b>Lieu de stage</b>	46 rue Amelot 75011 PARIS
<b>Durée du stage</b>	6 jours	<b>Dates</b>	du 12/05/2025 au 14/05/2025 et du 16/06/2025 au 18/06/2025
<b>Prix</b>	2 080,00 €		

**BULLETIN D'INSCRIPTION** STAGE DPC STAGE FORMATION CONTINUE**ÉTABLISSEMENT**

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT : .....

RUE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

NOM DU RESPONSABLE DE FORMATION : .....

TÉL LIGNE DIRECTE : ..... FAX : .....

EMAIL : .....

**ADRESSE D'ENVOI DE LA CONVENTION ET DE LA FACTURE (SI DIFFÉRENTE)**

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT : .....

RUE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

**STAGIAIRE** M.  Mme  Mlle NOM : ..... PRÉNOM : .....

FONCTION : .....

EMAIL : .....

SERVICE : ..... TÉL : .....

LIEU DE TRAVAIL : .....

RUE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

FAIT À : .....

LE : ..... / ..... / .....

SIGNATURE DU RESPONSABLE DE FORMATION