

Encadrement d'activités sportives et de bien-être

DUREE

NB DE JOURS : 3 JOUR(S)

NB D'HEURES : 24 HEURES

COUT : 345.00 €

NB DE PARTICIPANTS

MIN : 6 --- MAX : 12

INTERVENANT(S)

ANTOINE EIPHANI :
Accompagnateur en Moyenne
Montagne, Formateur en Qi Gong et
Tai Ji Quan depuis 2004, Praticien
en médecine chinoise spécialisé en
Qi Gong thérapeutique

**VALIDATION DE LA
FORMATION**

Attestation de formation

SE REGENERER PAR LES ÉLÉMENTS & LE QI GONG

Pour qui

Accompagnateurs en montagne et/ou professionnel des activités sportives de montagne. (Educateurs sportifs, guides...)

Objectifs de la formation

La nature est la première source d'énergie physique mais aussi énergétique pour nous.

Ce stage permet d'acquérir des outils pour récupérer après un effort physique et se recharger par les éléments naturels : roches & lieux telluriques, eaux, vents, arbres, plantes, soleil, lune & constellations.

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Acquérir une posture augmentant la circulation de l'énergie, apaisant le coeur, aiguisant l'esprit.
- Acquérir les bases de la relaxation tissulaire et de l'enracinement en posture debout.
- Acquérir des respirations qui permettent de rapidement se mettre en état de réceptivité.
- Développer les sensations physiques, pour augmenter la perception de ses corps énergétiques mentaux et émotionnels.
- Développer la capacité à faire circuler le Qi en soi et dans l'environnement.
- Initiation à percevoir l'information de l'environnement par l'intuition



- Acquérir des techniques de nettoyage émotionnel par le son, par les végétaux, le vent et l'eau
- Apprendre à harmoniser corps, coeur et esprit
- Acquérir des techniques pour se recharger en énergie par la nature : roche, végétaux, astres
- Comprendre les conditions d'utilisations des forces des éléments : Où, quand, comment ?
- Ce stage permet d'acquérir des outils pour récupérer après un effort physique et se recharger par les éléments naturels



CONTENU

Jour 1 :

Présentation des stagiaires et de leurs attentes.

Présentation de la formation et du formateur.

Pratique de mouvements Qi Gong : mise en place de la posture, sons thérapeutiques, respiration, visualisations, écoute des sensations.

Pratique de la relaxation tissulaire et de l'enracinement debout.

Repas 12H30-13H30

Transports et Randonnées sur sites remarquables à proximité de l'hébergement.

Pratique Qi Gong mouvements, sons, relaxation, respirations.

Atelier : écoute des corps énergétiques : sur soi, un humain, un végétal.

Pratique avec les arbres : se nettoyer, se recharger, harmoniser corps, coeur esprit.

Atelier : se nettoyer énergétiquement avec l'eau dehors et dedans. Se nettoyer avec le vent.

Percevoir l'information thérapeutique dans le corps.

Où, quand et comment utiliser (ou pas...) la force du vent et de l'eau.

Initiation aux principes du Feng Shui

Fin

Jour 2 :

Pratique de mouvements Qi Gong : mouvements, respiration, visualisations, écoute des sensations.

Pratique méditative : développer ses perceptions, méditation attentive en milieu naturel.

Comprendre quels éléments spécifiques peuvent nettoyer ou recharger un individu selon ses besoins spécifiques.

Repas 12H30-13H30

Transports et Randonnées sur sites remarquables à proximité de l'hébergement.

Pratique Qi Gong mouvements, sons, relaxation, respirations.

Atelier : écoute des corps énergétiques : sur soi, un humain, un minéral, un végétal, un astre (soleil)

Pratique avec les roches : se recharger, harmoniser corps, coeur esprit.

Percevoir l'information thérapeutique dans le corps.



CENTRE DE FORMATION DES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

Maison des Parcs et de la Montagne
256 rue de la République 73000 CHAMBERY
Tél. +33 (0)4 79 70 20 83 – www.cfam.fr
mail : formation.prosmontagne@cfam.fr



Pratique avec les astres : se recharger, harmoniser corps, coeur esprit.

Percevoir l'information thérapeutique dans le corps.

Où, quand et comment utiliser (ou pas...) la force des roches et des astres.

Initiation à la théorie Taoïste des 5 éléments.

Fin

Jour 3 :

Pratique de mouvements Qi Gong : révisions des mouvements et techniques de nettoyage et circulation du Qi.

Mise en situation en petit groupe : création de plusieurs animations « se recharger par les éléments » avec les besoins spécifiques d'un individu.

Mise en situation en grand groupe : étude de cas et synthèse.

Repas 12H30-13H30

Contactez-nous

CFAM

256 rue de la république

73000 CHAMBERY

04 79 70 20 83

Formation.prosmontagne@cfam.fr

Questions/réponses, Révisions et prise de notes spécifiques.

Quels ressources pour la suite ?

Évaluations. Partage et retours des stagiaires.

Fin

Methodes et moyens pedagogiques

Méthode : La théorie est mise en application au travers des temps de pratique. Alternance pratique en salle et en 1/2 randonnée. Chaque participant est mis en situation d'encadrement.

Moyens : pour la partie en intérieur : salle équipée de matelas et coussins pour les exercices au sol.

Supports : ouvrages sur le thème à disposition pendant le stage.

Evaluation continue

Moyens et mode d'évaluation des acquis de la formation

Partage et retours des stagiaires

Supports pédagogiques remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Mémento d'exercices fourni à l'issue de la formation

