

## QI GONG DES ENFANTS

Cycle en 1 AN

« Vivre l'instant »



**Public :** cette formation s'adresse aux adultes concernés par le développement global et harmonieux des enfants et par la recherche de nouvelles voies susceptibles d'éveiller en eux une plus grande capacité à prendre soin d'eux-mêmes dans tous les plans de leur être, physique, émotionnel et mental.

Les professionnels de l'enfance et les thérapeutes y trouveront de nouveaux outils pédagogiques pour enrichir leur enseignement ou leur pratique en cabinet. Les parents y découvriront des exercices simples et abordables à explorer et à approfondir avec leurs enfants tout en s'amusant.

Enfin les professeurs de Qi Gong attirés par le travail avec les enfants aborderont ainsi soit des méthodes qu'ils connaissent déjà dans le cadre de l'enseignement aux adultes mais orienté ici vers l'épanouissement et l'équilibre des plus jeunes, soit des entraînements inédits qu'ils pourront ainsi expérimenter.

### **Se soumettre à l'éternelle harmonie du mouvement et de la quiétude.**

Nous vivons dans une société qui valorise l'intellection, l'analyse, la culture théorique et l'image extérieure au détriment de capacités plus sensibles, secrètes, moins visibles. La pratique régulière du Qi Gong favorise le développement de ces qualités intuitives et créatrices.

Les enfants sont sensibles à cette manière d'être, ils sont encore proche de cette période bienheureuse de leur vie où pensée et dialogue intérieur ne perturbaient pas leur attention et leurs expériences, ou le temps ne se conjuguait qu'au présent. La santé et la capacité à vivre en harmonie avec ses besoins se construisent dès l'enfance. À l'école, aujourd'hui, les matières étudiées ne guident pas nos enfants vers cet art de vivre.

L'objectif du Qi Gong des enfants est de les guider vers une plus grande écoute d'eux-mêmes et d'approfondir la relation qu'ils entretiennent avec eux.

L'accent est mis sur le « Yang Sheng Shu » : l'art de nourrir la vie et d'entretenir la santé.

La relaxation, les automassages et les massages avec une balle, permettent d'éveiller la proprioceptivité, de découvrir l'anatomie et de construire le schéma corporel par la sensation. Cette approche les invite à découvrir leur propre corps en ayant recours à leurs sens et à leur capacité d'attention, à acquérir les notions de calme, de paix, de concentration, de respect, d'altérité et de coopération et ainsi à vivre en harmonie avec leur intériorité et leurs besoins propres.

Les nombreux jeux (coordination/concentration, improvisations) et formes de Qi Gong plus classiques (Dao Yin Fa pour les enfants, Qi Gong des animaux, Qi Gong des yeux) amènent à un affinement de la conscience et développent tranquillité, équilibre et bien être intérieur.

Les enfants s'orientent mieux dans l'espace, prennent confiance en eux et accèdent ainsi, petit à petit, à plus de détente et plus de liberté.

En s'intériorisant et en s'exprimant davantage d'une manière plus personnelle et ludique face au groupe, ils retrouvent spontanéité, créativité et joie de vivre, ce qui est fondamentalement nécessaire à leur croissance, leur équilibre, leur épanouissement et leur évolution.

Nos enfants développeront ainsi une conscience du monde dans lequel ils vivent et de leur responsabilité en tant qu'adultes de demain pour le préserver et le protéger.



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

DATES		LIEU	COÛT	
28 et 29 septembre 2019	Dojo Tenchi, 25 bd de Strasbourg, M° Strasb. St Denis		Frais d'inscription	Particulier : 75 € Entreprise, association : 150 € Organisme : 270 €
23 et 24 novembre 2019				
18 et 19 janvier 2020				
28 et 29 mars 2020				
23 et 24 mai 2020				
			Séminaire de 2 jours	215 €

(5 séminaires de 2 jours)

*Munissez vous d'un tapis de sol, d'un zafu, d'un plaid, d'un récipient pour boire et de matériel pour prendre des notes.*

### ENGAGEMENT

La formation se déroule sur une année.

Les inscriptions se font pour l'année entière, non fractionnable. Aussi, le stagiaire s'engage, dès le dépôt de son dossier d'inscription, à s'acquitter des sommes demandées au titre de cette année. Les inscriptions doivent être effectuées avant le 10 septembre de la saison en cours.

### ANNULATIONS

#### **Du fait de l'organisateur :**

En cas d'annulation de la formation, toutes les sommes versées, y compris les frais de dossier, seront remboursées.

En cas d'annulation d'un stage, l'organisateur s'engage dans la mesure du possible à proposer une date de remplacement dans le trimestre suivant.

#### **Du fait du stagiaire :**

Elles doivent intervenir 30 jours au minimum avant le premier stage de l'année en cours et être motivées par un cas de force majeure pour pouvoir donner lieu au remboursement de toutes les sommes versées au titre de l'inscription, à l'exception des frais de dossier. En cas d'abandon de la formation en cours d'année, aucun remboursement ne sera effectué.

En cas d'absence à un stage, il appartient au stagiaire de le rattraper au cours de la prochaine formation.

### INSCRIPTION

Votre inscription sera définitive à réception de votre dossier complet. Il inclut votre contrat (ou convention si vous êtes pris en charge par un organisme) de formation, le dossier d'inscription Zhi Rou Jia et votre engagement financier pour l'année en cours.