

A FLEUR DE PEAU

Centre de formation professionnel en Massage de Bien-Etre et Techniques
Traditionnelles Chinoises



PLANNING DU CURSUS QI GONG 2019

THEORIE MTC & PRATIQUE DU QI GONG

MOIS	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
ANNEE 2019	26-27/01	16-17/02	23-24/03	13-14/04	18-19/05	22-23/06	20-21/07		21-22/09	19-20/10	23-24/11	Examen 09/12

Les cours de théorie et de pratique seront dispensés par Madame Sgroi Valeria de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Temps de la formation : 20 jours soit 140 heures et 1 jour d'examen soit 7 heures.

Pour les demandeurs d'emplois, une remise de **-10%** sera effectuée sur le devis en financement personnel, un échelonnement de paiement pourra être mis en place.

Centre de Formation A Fleur de Peau www.centre-formationmassage.com

Siège social : A Fleur de Peau, 6 cours de la Liberté 69003 Lyon –

Siret n°502 651 284 00049

N° d'activité de centre de formation : 82 69 1254469

Tel : 04 78 84 24 91 / 06 69 70 27 27

A FLEUR DE PEAU

Centre de formation professionnel en Massage de Bien-Etre et Techniques
Traditionnelles Chinoises



PROGRAMME DETAILLE DU CURSUS QI GONG

NB: durant les journées, la supervision de chaque stagiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire.

Week-end 1

DATE : 26, 27 Janvier 2019

- 1 Notion élémentaire de théorie avec le yin et le yang
- 2 Apprentissage de la Marche du Nord
- 3 Les quatre premiers mouvements de l'enchaînement du qi gong des "Ba Duan Jin".

Week-end 2

DATE : 16, 17 Février 2019

- 1 Notion élémentaire de théorie des 5 éléments/mouvements
- 2 Révision de la Marche du Nord
- 3 Apprentissage de la Marche du Sud
- 4 Les quatre derniers mouvements de l'enchaînement du qi gong des "Ba Duan Jin"

Week-end 3

DATE : 23, 24 Mars 2019

- 1 Notion élémentaire de théorie du Qi, sang, Lo, trois trésors
- 2 Apprentissage de l'enchaînement Hui Gong n°2
- 3 Apprentissage de l'enchaînement de l'Oie Sauvage

Week-end 4

DATE : 13, 14 Avril 2019

- 1 Notion élémentaire de théorie des 5 organes, 6 entrailles, 6 entrailles curieuses
- 2 Apprentissage de l'enchaînement du Qi Gong de la femme (Travaille chez les hommes au niveau de la prostate)

Week-end 5

DATE : 18, 19 Mai 2019

- 1 Apprentissage de l'enchaînement La fille de Jade

Week-end 6

DATE : 22, 23 Juin 2019

- 1 Apprentissage du Qi Gong des Reins

Week-end 7

DATE : 20, 21 Juillet 2019

- 1 Révision de l'enchaînement de La fille de Jade
- 2 Révisions du Qi Gong des Reins

Week-end 8

DATE : 21, 22 Septembre 2019

- 1 Apprentissage du Qi Gong des 6 Sons

Week-end 9

DATE : 19, 20 Octobre 2019

- 1 Suite de l'apprentissage du Qi Gong des 6 Sons

Centre de Formation A Fleur de Peau
Siège social : A Fleur de Peau, 6 cours de la
N° d'activité de centre de formation :
Tel : 04 78 84 24 91 / 06 69 70 27 27



www.centre-formationmassage.com
Liberté 69003 Lyon - Siret n°502 651 284 00049
82 69 1254469

A FLEUR DE PEAU

Centre de formation professionnel en Massage de Bien-Etre et Techniques
Traditionnelles Chinoises



Week-end 10

DATE : 23, 24 Novembre 2019

1 Apprentissage du Tai Ji Qi Gong
2 Révision

Temps de formation : 20 jours soit 140 heures

Temps d'examen : 1 jour soit 7 heures

Temps total : 21 jours soit 147 heures

EXAMEN

DATE : 09/12/2019

Le contenu et le rythme de formation sont susceptibles d'évoluer légèrement en fonction de l'avancement et de la progression de chacun.

Lors des séances de formations, des photocopies seront parfois distribués aux participants. Pour les parties théoriques, à chaque début de séances, les participants seront interrogés sur les notions vu dans le cours précédents afin de reprendre s'il y a des manques, ou des notions comprises.

Pour valider le cursus, le participant sera évalué à l'écrit, à l'oral. Il devra aussi présenter une étude de cas qu'il aura réalisé. S'il réussit il se verra attribuer une certification professionnelle FFP, cependant s'il échoue, il bénéficiera d'une certification professionnelle FFP partielle.



A FLEUR DE PEAU

Centre de formation professionnel en Massage de Bien-Etre et Techniques
Traditionnelles Chinoises



Organisme de formation : Centre de formation A Fleur De Peau- EURL au capital de 1000€ -
siège social : 6 Cours de la Liberté, 69003 Lyon, France - Siret n°502 651 284 000 15 - APE :
8559A - Tel : 04 78 84 24 91 / 06 69 70 27 27 - N° d'activité du centre : 82 69 12544 69 - Email :
aflleurdepeaulyon@gmail.com

Nature de la formation : Apprentissage de la théorie fondamentale et des techniques de Qi
Gong, des gestes, des postures nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est à la fois
théorique et pratique et aborde aussi les conseils liés à cette pratique. Celle-ci rentre dans le
cadre de l'article L.6313-1 à 15 du Code du Travail portant sur l'organisation de la formation
professionnelle continue dans le cadre de l'éducation permanente.

Objectif de la formation : Etre capable de donner la meilleure séance possible du massage
enseigné, et ainsi de permettre à la personne qui reçoit la séance de se relaxer en profondeur ou
de retrouver son dynamisme.

Moyens techniques et pédagogiques : Un support de cours permet d'expliquer chaque
mouvement grâce à des photos, des schémas et des textes explicatifs. Ce document est remis à
chaque participant. Un espace vide est aussi présent à côté de toutes les photos afin qu'il puisse
expliquer avec ses propres termes le mouvement et ainsi mieux le retenir. Des tables de massage,
futons, chaises, tabourets, paperboard, vidéoprojecteur, tatamis, différentes huiles sont mises à
disposition. La lecture d'ouvrages divers est conseillée également.

Encadrement : Valéria Sgroi,

Parcours : De 1995 à 2006 Formation dans le domaine artistique (spectacle, peinture, sculpture
etc.)

De 2014 à 2017 Formation en Qi Gong et en Shiatsu

Connaissances : Mise en œuvre de la pratique et l'apprentissage du Qi Gong, dans la réalisation
de petit atelier en Qi Gong.

OU

Peyruseigt Jean Pierre,

Parcours : 2018-2021 daoyin yangsheng gong, l'art de nourrir la vie par le mouvement
Formation qualifiante sur trois ans (2018-2021), examens annuels, Biarritz.

2018-2021 qi gong

Système composé de plusieurs outils pour prendre en charge sa santé et celle des autres.

Qi Gong sans frontières. Formation sur trois ans (2018-2021), Lyon.

2016-2017 conseiller en produits naturels

2017 aromathérapie énergétique

Centre de Formation A Fleur de Peau
Siège social : A Fleur de Peau, 6 cours de la
N° d'activité de centre de formation :
Tel : 04 78 84 24 91 / 06 69 70 27 27



www.centre-formationmassage.com
Liberté 69003 Lyon - Siret n°502 651 284 00049
82 69 1254469

A FLEUR DE PEAU

Centre de formation professionnel en Massage de Bien-Etre et Techniques
Traditionnelles Chinoises



2017 Diplôme d'état de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (DEJEPS)
perfectionnement sportif ARTS ENERGETIQUES CHINOIS.

Notification d'avis de recevabilité en attente de jury, Direction Régionale et Départementale de
la Jeunesse, des Sports et de Cohésion Sociale Auvergne Rhône-Alpes.

2016 prévention et secours civiques. Certificat de compétences de citoyen de sécurité civile
PSC1

2016 CQP moniteur d'arts martiaux mention arts énergétiques chinois

2014 CQP assistant professeur d'arts martiaux mention arts énergétiques chinois

2012 4ÈME duan wushu nei gong grade officiel

2010 CQP animateur de loisir sportif

De 2009 à ce jour activité libérale : enseignements des arts énergétiques chinois

Connaissances : Encadrement de différents publics en cours collectifs et en cours particuliers de
Qi Gong ; Identification des besoins des participant.e.s en cours collectifs de Qi Gong. Mise en
œuvre de l'accompagnement adapté. Régulation en fonction du public des séniors, de sa
spécificité et de sa sécurité. Evaluation des dispositifs pédagogiques mis en place ; Régulation en
fonction des publics, de leur spécificité et de leur sécurité ; Gestion, administration, organisation
et animation des programmes d'actions d'enseignement du Qi Gong.

Prérequis et public concerné par la formation : Toute personne de 18 ans et plus en bonne santé
et qui comprend la langue française peut suivre cette formation, sauf les femmes enceintes.
Aucun niveau ni connaissance antérieure n'est requis. Le groupe est de 20 personnes pour 1
professeur.

Durée de la formation : La formation Qi Gong se déroule sur 20 jours soit 140H et 1 jour
d'examen soit 7h. Les cours ont lieu de 9H00 à 17H00 du premier jour au dernier jour. Une pause
déjeuner d'1 heure est incluse. Un temps de révision personnel est recommandé chaque soir et
entre chaque session de formation.

Coût de la formation : Le montant de la formation est de 1980€ HT et TTC, soit un coût horaire
de 14,14€ HT et TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2019. Dans le cadre de la formation
professionnelle continue, cette formation est non assujettie à la TVA.

Date de la formation : du 26 janvier 2019 au 24 novembre 2019 – Examen 09 décembre 2019

Programme de la formation : Apprendre à se mettre en condition, tel que la concentration, la
respiration, la posture. Un soin particulier est porté tout au long de la formation sur la posture et
l'utilisation du poids de notre corps afin d'éviter de se fatiguer rapidement. Apprendre la
technique : Les gestes spécifiques à la technique du Qi Gong sont enseignés. Aspects importants
dans la pratique : Les grands principes du Qi Gong (origine, objectif et bienfaits), les contre-
indications, les précautions à prendre avant chaque séance, l'accueil et le respect de la personne.

Centre de Formation A Fleur de Peau
Siège social : A Fleur de Peau, 6 cours de la
N° d'activité de centre de formation :
Tel : 04 78 84 24 91 / 06 69 70 27 27



www.centre-formationmassage.com
Liberté 69003 Lyon - Siret n°502 651 284 00049
82 69 1254469

A FLEUR DE PEAU

Centre de formation professionnel en Massage de Bien-Etre et Techniques
Traditionnelles Chinoises



Méthode pédagogique : L'enseignement donné est surtout axé sur le côté pratique. La technique enseignée est montrée par petites séquences. Les participants reproduisent ensuite les gestes vus quelques minutes plus tôt. La formatrice ou le formateur corrigeront alors les postures et gestes des participants pendant leur pratique et répondront aux questions des uns et des autres.

Validation de la formation en vue de l'obtention d'une attestation de fin de formation : Le contrôle et la validation de la formation se déroule chaque jour, un contrôle final est prévu en fin de formation pour l'obtention du cursus. Il faut avoir validé une moyenne de 12/20. Le(a) formateur(rice) pourra demander aux participants de pratiquer sur elle une partie au du protocole enseigné.

Engagement du centre : Donner la prestation définie dans cette annexe. Etre 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.

