



ALEOZEN FORMATION DEVENIR ANIMATEUR QI GONG

Cette formation en **Qi Gong** s'adresse à toute personne souhaitant développer sa pratique et acquérir les compétences nécessaires pour **animer des cours collectifs** de façon bénévole ou professionnelle. Le cursus se déroule sur 2 ans et allie enseignement pratique et théorique. Une formation en présentiel : corrections en temps réel, ressentis partagés et apprentissage dans le mouvement. Un abord pratique et efficace pour vous donner les moyens d'animer un cours de façon **autonome et sereine** dès la fin de première année.

PUBLIC CONCERNÉ

- Professionnels du mouvement (fitness, danse, yoga)
- Professionnels de santé et des établissements médico-sociaux (kiné, ostéo, APA...)
- Professionnels du bien-être (naturopathe, reflexologue...)
- Retraités actifs en quête de transmission
- Pratiquants d'arts martiaux



DUREE

CURSUS DE 2 ANS
2025- 2027



LIEU

RENNES ST GREGOIRE



RYTHME

228 heures de formation
114 heures par an réparties
en **16 journées** de 4 fois 4
jours avec **révisions en
visio** entre chaque session.

**DEMANDEZ VOTRE DOSSIER
D'INSCRIPTION DÈS
MAINTENANT :**

aleozen@gmail.com

OU PAR TÉLÉPHONE

06.60.78.18.87

VOS FORMATEURS

Une équipe pédagogique mixte et expérimentée.

La formation est assurée par deux enseignants complémentaires, tous les deux pratiquants de longue date.

Stéphane Gaudard

Formateur principal

Praticien expérimenté en **Qi Gong et Shiatsu**, expert en arts martiaux vietnamiens, Il transmet depuis plus de **30 ans** avec expérience et passion. Son enseignement allie exigence technique et compréhension énergétique. Retrouver son parcours sur le site web:

www.stephanegaudard.com



Ghislaine Commault

Co-formatrice de la formation

Ergothérapeute de formation, Ghislaine Commault est également enseignante en Tai Chi et Qi Gong. **Diplômée universitaire** des pratiques corps-esprit en médecine traditionnelle chinoise, Sorbonne Université.

Sa double compétence en soin et transmission permet un accompagnement bienveillant, centré sur les ressentis corporels, l'équilibre postural et la progression individuelle.

Tous les deux sont animateurs sportifs professionnels diplômés sport-santé. Ils bénéficient d'une longue expérience de terrain auprès de différents publics dans le domaine du sport et de la santé.

Sur le plan théorique:

- Identifier ce qu'est le **Qi Gong** et connaître ses bienfaits.
- Comprendre l'origine des différentes **méthodes** utilisées lors de la formation.
- Identifier et situer les principaux **organes** du corps humain et comprendre leurs grands principes de **fonctionnement** physiologiques, selon la médecine occidentale et du point de vue de la MTC.*
- Décrire les grands principes des théories du **Yin Yang** et des **cinq éléments** dans la MTC et connaître leurs applications en Qi Gong.
- Identifier les **12 méridiens** énergétiques de la MTC et pouvoir décrire leurs trajets de façon globale.
- Nommer et identifier 4 des **merveilleux vaisseaux** de la MTC utilisés dans la pratique du Qi Gong.
- Décrire la notion des **3 foyers** en MTC et les applications en Qi Gong.

Sur le plan pratique:

- Identifier, réaliser et enseigner les **positions de bases** du Qi Gong de façon statique et dynamique (en mouvement).
- Identifier, réaliser et enseigner **les bases physiques et énergétiques** du Qi Gong: structure, axes, relâchement.
- Construire, réaliser et animer un **échauffement** préalable à une séance de Qi Gong.
- Reproduire et transmettre plusieurs **formes** de Qi Gong issues de différentes méthodes (méthode chinoise et méthode vietnamienne).
- Appliquer différentes techniques de **respiration** lors de la pratique (bouddhiste, taoïste).
- **Construire et animer un programme** d'enseignement en Qi Gong débutant sur plusieurs séances avec des méthodes pédagogiques et éducatives.
- Adopter une posture et un **positionnement professionnel** en tant qu'animateur dans un cours de Qi Gong.
- Adapter la pratique au **public** (adultes, personnes en situation de handicap, seniors) et réaliser un cours en toute **sécurité**.

*MTC: Médecine Traditionnelle Chinoise



Première année

LES BASES NIVEAU 1

- Structure et principes de base de la pratique: ancrage, verticalité, relâchement.
- Apprentissages des 12 postures de base du Qi Gong.
- Travail des déplacements.
- Apprentissage de la notion de transfert de poids.
- Pratique respiratoire : coordonner le mouvement et la respiration

LES FORMES NIVEAU 1

- Forme des cinq éléments
- 6 prises Taoistes de Maître Chu King-Hung
- Forme des 5 oiseaux
- Marches de santé: dragon, grue et phénix

Deuxième année

LES BASES NIVEAU 2

- Structure et principes de base de la pratique: ancrage, verticalité, relâchement
- Approfondissement des postures de base du Qi Gong.
- Travail des déplacements avec la notion de transfert de poids.
- Pratique respiratoire avec application de la petite circulation céleste

LES FORMES NIVEAU 2

- Forme des huit pièces de Brocart
- Forme des six merveilleux mouvements
- Forme du dragon vertueux
- Marches de santé : serpent et tortue, empereur, cinq saisons

Il est possible de compléter la formation avec apprentissages supplémentaires lors de stages : bâton du qi gong, stage d'été de 3 jours.

EVALUATIONS ET CERTIFICATION

- Des évaluations théoriques et pratiques seront organisées à l'issue de chaque année de formation avec des **mises en situation** axées sur l'animation de cours.
- Cette formation sera sanctionnée par une **certification ALEOZEN**.
- **Et après? Formation continue** (modules complémentaire, stages) pour évoluer dans votre enseignement et **accompagnement personnel** pour vos débuts en tant qu'enseignant de Qi Gong.



MODALITÉS PRATIQUES

DATES PREMIERE ANNÉE NIVEAU 1

SESSION 1: Du 28 au 31 octobre 2025

SESSION 2: Du 24 au 27 février 2026

SESSION 3: DU 21 au 24 avril 2026

SESSION 4: DU 30 juin au 3 juillet 2026

+

REVISIONS VISIO

5/12/25 - 16/01/26 - 20/03/26 - 12/06/26

LIEU

The Coworkshop
RENNES Saint-Grégoire

Parking gratuit / Accès
direct en BUS de la gare
de Rennes

HORAIRES

Journée en présentielle:

9H00/17H00

Matinée en visio:

9H30/12H00



TARIF

1450 euros par an soit 2900 euros pour la formation complète

+ 25 euros d'adhésion à l'association Aleozen par an.

Païement possible en 1, 3 ou 10 fois par an.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

• Documents à fournir:

Fiche d'inscription complétée / convention de stage signée / lettre de motivation (quelques lignes) avec CV synthétique (expérience corporelle, professionnelle ou personnelle).

- L'inscription sera validée **après étude du dossier** par les formateurs.
- Un **premier paiement est demandé à l'inscription** (selon modalité choisie).

Nombre de places limité à 20 personnes

