



# 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 séances de Qi Gong dans un cadre professionnel ou associatif, notamment auprès de publics adultes, seniors ou en structures collectives.

Le cursus vise l'acquisition de compétences opérationnelles permettant d'animer des cours collectifs de façon autonome et sécurisée.

## PRÉREQUIS

Aucun diplôme spécifique n'est requis pour intégrer la formation.

Une pratique corporelle préalable (Qi Gong, Tai Chi, arts martiaux, danse, yoga ou pratiques somatiques) ainsi qu'une motivation pour la transmission sont recommandées.

## 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...)
- 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](mailto:aleozen@gmail.com)

OU PAR TÉLÉPHONE

06.16.77.11.59

## 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.aleozen.fr](http://www.aleozen.fr)



### **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 certifiés sport-santé. Ils bénéficient d'une longue expérience de terrain auprès de différents publics dans le domaine du sport et de la santé.**

## MODALITÉS PEDAGOGIQUES

- La formation alterne enseignements pratiques et apports théoriques.  
Elle s'appuie sur :
- des séances en présentiel avec démonstrations, corrections individualisées et mises en pratique,
- des temps d'échanges sur les ressentis corporels,
- des supports pédagogiques (documents écrits, supports visuels),
- des temps de révision et d'approfondissement en visioconférence entre les sessions.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

### 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



## CONTENU PEDAGOGIQUE

### 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, incluant des mises en situation axées sur l'animation de cours.
- À l'issue du parcours complet et sous réserve de la validation des évaluations, une **attestation de fin de formation ALEOZEN** précisant la nature, la durée et les compétences acquises sera délivrée au stagiaire.
- **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 présentielles:

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.

Paiement possible en 1, 3 ou 10 fois par an via plateforme HelloAsso.

## 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**

