



ALEOZEN - ORGANISME DE FORMATION

FORMATION QI GONG

PRATIQUE, THÉORIE ET TRANSMISSION

- Cette formation s'adresse aux pratiquants de Qi Gong ainsi qu'aux professionnels du mouvement, du bien-être ou du médico-social souhaitant approfondir leur compréhension du Qi Gong à travers un cursus complet mêlant pratique, théorie et préparation à la transmission.
- Le cursus vise l'acquisition de connaissances pratiques, théoriques et pédagogiques permettant d'approfondir sa pratique du Qi Gong et de développer progressivement des compétences de transmission et d'animation auprès de différents publics.

PRÉREQUIS

Une pratique corporelle préalable (Qi Gong, Tai Chi, arts martiaux, yoga, danse ou autre discipline corporelle) est recommandée afin de faciliter l'intégration des contenus pratiques de la formation. Aucun projet d'enseignement n'est exigé pour intégrer le cursus.

PUBLIC CONCERNÉ

Pratiquants de Qi Gong souhaitant approfondir leur pratique et leurs connaissances. Enseignants de Tai Chi, arts martiaux, yoga ou disciplines corporelles. Professionnels du mouvement et du sport-santé. Professionnels du bien-être. Professionnels de santé et du secteur médico-social.

FINANCEMENT

Cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge selon votre situation professionnelle (employeur, OPCO, fonds de formation des travailleurs indépendants...).

ALEOZEN est un organisme de formation enregistré sous le numéro 52490530349 auprès du préfet de la région Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.



DUREE

CURSUS DE 2 ANS
2026- 2028



LIEU

TIERCÉ- ANGERS



RYTHME

232 heures de formation

116 heures par an. 5

Sessions en présentielle du
vendredi au dimanche
matin + **visio** entre chaque
session + session d'été de 4
jours.

**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.

Les formateurs interviennent dans le cadre de la formation professionnelle pour adultes et accompagnent les stagiaires dans l'approfondissement de leur pratique ainsi que dans l'acquisition progressive de compétences techniques et pédagogiques en Qi Gong.

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



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.

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 transmettre les **positions de bases** du Qi Gong de façon statique et dynamique (en mouvement).
- Identifier, réaliser et expliquer **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 adapté** dans un contexte de transmission du 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.

EVALUATIONS ET CERTIFICATION

- Des **évaluations théoriques et pratiques** seront organisées à l'issue de chaque année de formation, incluant des mises en situation.
- À l'issue du parcours complet et sous réserve de la validation des évaluations, Certificat de réalisation et attestation de fin de formation ALEOZEN seront délivrés au stagiaire, précisant la nature, la durée et les compétences acquises.
- **Et après? Formation continue** (modules complémentaires, stages) pour évoluer dans votre pratique et **accompagnement personnel** pour vos débuts en tant qu'enseignant de Qi Gong si besoin.



MODALITÉS PRATIQUES

DATES PREMIERE ANNÉE NIVEAU 1

SESSION 1: Du 9 au 11 octobre 2026

SESSION 2: Du 4 au 6 décembre 2026

SESSION 3: Du 5 au 7 février 2027

SESSION 4: Du 2 au 4 avril 2027

SESSION 5: Du 11 au 13 juin 2027

SESSION 6: Du 6 au 9 juillet 2027

+

SESSIONS EN VISIO

20/11/2026 - 29/01/2027 - 19/03/2027 -
28/05/2027

LIEU TIERCÉ (20 KM DE ANGERS)

Parking gratuit / Accès
direct en Train de la gare
d'Angers

HORAIRES

Journée en présentiel:
9H00/17H00
Sessions en visio:
16H00/18H30



TARIF: 1550 euros par an soit 3100 euros pour la formation complète
+ **25 euros** d'adhésion à l'association Aleozen par an.

Un premier versement de 350 € est demandé à l'inscription.

Le règlement du solde peut être effectué en 1, 3 ou 10 mensualités par an via la plateforme
HelloAsso.

*Une prise en charge est possible selon votre situation (employeur, OPCO, fonds de formation). Dans ce cas, un devis
et une convention de formation seront fournis.*

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le bulletin d'inscription en ligne est à compléter accompagné des documents demandés.
Après étude et acceptation du dossier, une convention de formation est établie et
envoyée au stagiaire.

L'inscription est validée à réception de la convention signée et du premier versement.
*À compter de la signature de la convention, le stagiaire dispose d'un délai de rétractation
de 10 jours.*

Le nombre de places est limité à 25 stagiaires.

