



L'instant d'être

Marie-Dominique Chamard

Fiche d'information

STAGE
« WU DANG QI GONG »

Du 22 au 24 Mai 2021 à Mirepoix (09)



chamard.md@gmail.com

06 12 70 11 63

www.linstantdetre.fr



LE QI GONG

UNE MÉDITATION EN MOUVEMENT

Tradition millénaire en Chine, le **Qi Gong** trouve sa source dans le Tao et les principes du Yin et du Yang. Il est l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise.

Le mot **Qi Gong** est composé de deux idéogrammes chinois :

- ✓ **Qi**, le souffle, l'énergie ;
- ✓ **Gong**, le travail, le moyen utilisé, mais aussi la maîtrise du but recherché.

Le **Qi Gong** est donc à la fois un travail sur l'énergie et un moyen d'en goûter les bienfaits.

Les exercices dont il se compose (mouvements lents, postures corporelles, respiration et mobilisation des souffles) facilitent la circulation de l'énergie et rétablissent l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Facteurs d'épanouissement individuel et de bien-être, ils sont aussi, dans une optique plus spirituelle, une véritable méditation, une invite à s'intérioriser, à retrouver son équilibre et à s'harmoniser avec la nature.



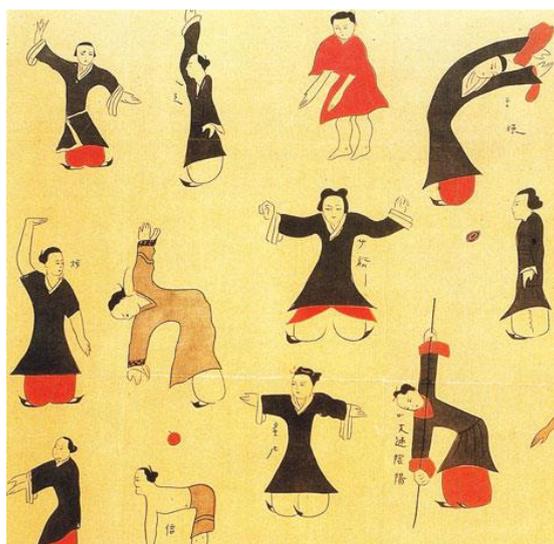
LE BUT GÉNÉRAL

Le *Qi gong* permet au corps de se nourrir des énergies de la nature et de rétablir leur bonne circulation dans l'organisme. Il ravive ainsi en douceur toutes nos fonctions vitales. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité mais aussi à trouver aussi un équilibre psychique et une stabilité émotionnelle.

Il est accessible à tous et à tout âge de la vie. Bien qu'il n'exige aucune aptitude physique particulière, il est important de noter que la plupart des mouvements ou des postures se font debout.

LES EFFETS DU QI GONG

Les effets avérés d'une pratique régulière du *Qi Gong* sont nombreux: maintien en bonne santé, prévention et guérison des maladies et des blessures, vitalité, longévité. Travail interne axé sur le placement juste et la bonne perception du corps, il renforce les capacités d'attention et de concentration. Il procure détente et calme intérieur, libère la disponibilité et enrichit la créativité.





LE WU DANG QI GONG

LES OBJECTIFS

Le Wu Dang Qi Gong est basé sur la théorie de la Médecine Traditionnelle Chinoise et sur le livre des mutations, le Yi Jing.

La série des 15 mouvements du *Wu Dang Qi Gong* est une méthode fondamentale mise au point pour la réalisation des lois de l'énergie qui concerne le corps humain. Elle fait circuler le Qi (l'énergie) à travers les méridiens et peut contribuer à guérir certaines maladies, empêcher de tomber malade et cultiver la longévité. L'essence de cette méthode consiste à combiner un esprit calme et serein avec les mouvements, la concentration et la respiration.

Cette série, est accessible à toute personne en bonne condition physique (les postures et les mouvements se pratiquent debout) et ne nécessite pas d'avoir déjà pratiqué du Qi Gong.

LES POSTURES DEBOUT IMMOBILES

Les postures debout immobiles « *Zhang Zuong Gong* » ont été traduites en français par « postures d'embrasser l'arbre » ou « postures de l'arbre » ou « pratiques debout immobiles » et ont pour objectif majeur de cultiver et développer l'énergie racine de l'homme, son énergie de vie, l'énergie *Jing*.

Dans le *Wu Dang Qi Gong*, ces postures statiques sont au nombre de 5 principales.



LES 15 MOUVEMENTS

Le *Wu Dang Qi Gong*, comme tous les Qi Gong internes, est un mélange de rigueur et de douceur, de lâcher prise. L'idée est de tenter la perfection du geste, qui apparaît quand le geste et la respiration s'accordent, et se développe quand le corps et l'esprit s'unifient.





L'INTERVENANTE

Marie-Dominique CHAMARD

- **Diplômée de Sciences Po Paris**, elle a développé dans un premier temps une expérience professionnelle de 12 ans dans les domaines de la **conduite et gestion de projet d'aide humanitaire d'urgence médicale et de développement**,
- **Elle a ensuite poursuivi depuis 20 ans une carrière de Coach et Formatrice** dans les cabinets RH, les entreprises et les Ecoles Supérieures en tant qu'indépendante. Elle a notamment proposé des cours sur le management et le leadership et s'est spécialisée dans la prévention des risques psycho-sociaux en sensibilisant et formant les managers et futurs managers aux problématiques de la santé et du mieux-vivre au travail.
- **Méditante depuis plus de 20 ans, elle a suivi la formation à la mindfulness et au programme MBSR**, puis le Practicum de formation professionnelle organisé en France par les responsables du CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society) fondé par le Pr. Jon Kabat-Zinn, Massachussets ainsi que le programme de formation intensive (TDI) animé par le CFM.
- **Instructrice MBSR**, elle anime environ une douzaine de sessions MBSR/an depuis 2012 et a formé plus de 1500 personnes, dont de nombreux cadres et managers, et professionnels de la santé ou du monde de l'éducation.
- **Elle est membre active de l'ADM**, seule association habilitée en France à former et référencer des instructeurs MBSR : <https://www.association-mindfulness.org/>



Professeur de Qi Gong, elle est diplômée:

- **de l'Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng**, qui est la première école de formation en Qi Gong créée en France en 1989, par Yves Réquena et Nicole Lenzini;
- **de la Fédération de Qi Gong.**

Elle développe, en présentiel, et en ligne, des cours de Qi Gong et anime chaque année des stages de Qi Gong et méditation.

LES MODALITÉS PRATIQUES

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Un minimum de 5 participants au stage est nécessaire pour que le séjour soit maintenu. 10 à 15 maximum (le nombre de participants maximum sera évalué en fonction des restrictions sanitaires encore en vigueur à cette date)

DATES

Le stage se déroule sur 3 jours du Samedi 22 au Lundi 24 Mai 2021 inclus.

NB: Ce stage étant conçu pour durer 3 jours, il ne sera pas autorisé d'assister qu'à une partie du stage.

HORAIRES

Samedi 22: 10H-13H et 15H-18H

Dimanche 23: 9H30-12H30 et 15H-18H

Lundi 24: 9H30-12H30 et 14H30-17H30

Pauses de 30mn au milieu de chaque demi-journée.

Pause déjeuner: chacun apportera son propre pique-nique (tout commerce sur Mirepoix)

NB: ces horaires pourront être aménagés avec l'accord du groupe.

NOMBRE D'HEURES

La durée du stage en terme de nombre d'heures d'enseignements et de pratiques est de 15H.

LIEU

Le point central sera "La Minoterie", 1 cours du Maréchal de Mirepoix, 09500 Mirepoix mais la majorité du stage se pratiquera en extérieur dans la campagne environnante, avec parfois des déplacements dans un rayon de 20km autour de Mirepoix.

HÉBERGEMENT

Les personnes qui souhaitent rester sur Mirepoix le soir pendant la durée du stage trouveront aisément des hébergements sur la ville ou aux alentours.

Consulter le site de l'office du tourisme: <https://www.tourisme-mirepoix.com/>

CONDITIONS D'ENGAGEMENT ET TARIFS

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- S'engager à être présent sur l'ensemble des 3 jours.

TARIFS DU STAGE

- **Tarif individuel : 245€ TTC**
Pour toute personne prenant à son compte personnel le coût du stage
- **Tarif professionnel : 345€ HT**
*salariés pris en charge par leur entreprise, indépendants et professions libérales.
(+20% de TVA pour les personnes récupérant la TVA via leur activité professionnelle (TTC si pris en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue).
Me demander les documents nécessaires à la demande de prise en charge éventuelle par le FIFPL ou votre entreprise.*
- **Tarif réduit : 200€ TTC**
(étudiants non-salariés, chômeurs qui ne bénéficient pas de prise en charge par leur ancienne entreprise ou des organismes tels Pôle Emploi , minimas sociaux/sur justificatifs)

Cette somme couvre l'intégralité des frais engagés par l'organisme de formation pour ce cursus y compris les fiches pédagogiques, les rafraichissements pendant les pauses. Facilités de paiement si nécessaire (1 à 3 mensualités).

1 vidéo sera tournée à la fin du stage avec l'ensemble des participants et leur sera communiquée pour qu'ils puissent poursuivre leur pratique à l'issue du stage



LES MODALITÉS D'INSCRIPTION

- **Compléter la fiche d'inscription** téléchargeable sur le site, et la retourner avec un chèque d'arrhes de **75€** à l'adresse indiquée sur la fiche d'inscription.
- **Délais de rétractation** : Le participant a la possibilité de se rétracter **jusqu'à 1 semaine avant le démarrage du stage**. **Au-delà de ce délai, les arrhes ne seront pas remboursées quel que soit le motif de cette rétractation.**
- **Solde**: Le solde est versé le 1^{er} jour du stage (**non remboursable en cas d'interruption quels qu'en soient les motifs**) en 1 jusqu'à 3 mensualités (encaissables en début de mois).
- **Annulation du stage par la formatrice** : Si la formatrice annule le stage pour des causes de force majeure ou faute d'effectif suffisant, les participants seront intégralement remboursés des arrhes versées et si la formation a déjà commencé, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue.

