

PROGRAMME

Formation Qi Gong Santé : développer son souffle et son énergie vitale

ANNEES 1 et 2

Harmoniser et équilibrer son Qi !

Le Qi Gong bien-être permet de faire circuler les énergies du corps. Il apporte à court terme un résultat immédiat, une influence positive sur la santé physique et à long terme un effet préventif.

Le Qi Gong est une pratique ancestrale chinoise qui cherche à améliorer la circulation de l'énergie dans le corps à travers des mouvements doux, des exercices de respiration et des techniques de méditation. Cette approche globale vise à améliorer la souplesse, le renforcement musculaire et des articulations. Il aide à une meilleure gestion émotionnelle et contribue à une réduction du stress.

Vous pouvez accéder à cette formation dans le simple but personnel, de Santé et de développement de Soi. Ou dans le cadre d'un projet professionnel.

Notez bien que la formation que nous proposons est composée de la Formation Qi Gong Santé (deux ans) et de la Formation Qi Gong Pro (deux années supplémentaires).

- Soit un total de 4 années, composée chacune de 5 week-ends et de 5 jours en été.

- Soit 120 heures par année pour un total de 4 ans x 120 heures = 480 heures de formation.

A la suite de ce parcours, vous pourrez aussi passer un CQP spécifique Qi Gong délivré par la fédération Union Pro Qi Gong.

INTERVENANT

Jean Michel Pratesi

J'ai démarré ma formation en Qi Gong à l'Institut Européen de Qi Gong dirigé par Yves Réquena. Et j'ai eu la chance de rencontrer mesdames Liao Yi Lin et Liu Fa Fei, Maître Zhou, des Moines Taoïstes ou Shaolin, Tian Li Yang, Chen Li Cheng et Andréas Beskov qui m'ont apporté énormément en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Considérant l'évolution de mon bien-être et les bienfaits de cette pratique, il est devenu évident pour moi de partager cet état d'être « Qi Gong » et la bonne Santé par le mouvement qui en résulte.

Parallèlement, j'ai suivi le cursus de la formation de Roland San Salvatore à Paris sur le massage ayurvédique et Thaï. J'ai participé à des centaines d'heures de stage en massage : Ayurvédiques, thaï, chinois, relaxation coréenne, aromathérapie ou encore en réflexologie plantaire ... Puis est venue la rencontre avec le Wuo Tai, l'osteo-danse et son créateur Roland Combes.

OBJECTIFS DE LA FORMATION Qi GONG SANTE sur deux ans

- Acquérir les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise,
- Comprendre les diverses formes de Qi Gong en rapport avec les cinq éléments,
- Être en capacité de repérer les étirements des méridiens correspondants,
- Animer des séances de « Qi Gong au Parc » ©.

DATES et LIEU

Formation sur 2 ans, composée de 6 rendez-vous chaque année, soit 120 h par an, à l'Atelier de Soi, Aix-en-Provence.

Session 2025 pour les participants de la première année :

- | | |
|--|--|
| - Session #1 de 2 Jours les 18 et 19/10/2025 | - Session #2 de 2 Jours les 06 et 07/12/2025 |
| - Session #3 de 2 Jours les 24 et 25/01/2026 | - Session #4 de 2 Jours les 14 et 15/03/2026 |
| - Session #5 de 2 Jours les 23 et 24/05/2026 | - Session #6 de 5 Jours du 04 au 08/07/2026 |

CONDITIONS DE PARTICIPATION OU PRÉREQUIS : TOUT PUBLIC

- La formation implique un travail personnel durant la formation et les intersessions.
- Merci de vous équiper d'un carnet de notes et d'un stylo.
- Pour la pratique, se munir d'une tenue souple en matière biologique.

CONTENUS des deux années

Tout le long de la session seront abordés les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise (Yin/Yang, les cinq éléments, les principes), ainsi que les bases de l'Anatomie.

Chaque journée de la session sera consacrée à un organe et son méridien.

Cela inclut :

- Les 5 Formes de Qi Gong (voir ci-dessous).
- La pratique en mouvement qui permet la détente, la fluidité et l'Art de la Présence.
- Les principes de la pédagogie « Qi Gong au Parc » ©.
- Approche de l'assise et de la méditation.
- Les fondamentaux de l'énergétique Chinoise dans le Qi Gong.
- La gestion de sa communication et des réseaux sociaux.

Les formes de Qi Gong enseignées durant les deux années :

- Les 35 mouvements de la bannière de Ma Wang Dui.
- Le Wu Dang Qi Gong 1ère méthode.
- Les étirements de méridiens.
- Les cinq Animaux.
- Les Ba Duan Jin (8 pièces de Brocart).

- Session #1 : Le Métal > Poumons/Gros intestin.
- Session #2 : L'Eau > Reins/Vessie
- Session #3 : La Terre > Rate/Estomac
- Session #4 : Le Bois > Foie/Vésicule Biliaire
- Session #5 : Le Feu > Cœur/Intestin Grêle
- Session #6 : Révisions, Diagnostic et Maître Cœur/Triple réchauffeur.

POSITIONNEMENT / SUIVI DE L'EXECUTION

- Entretien préalable et recueil des attentes en amont.
- Feuilles de présence signées par les stagiaires et les formateurs par demi-journée.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- La formation se déroule de préférence en présentiel (possibilité en distanciel).
- Mise à disposition sur site du matériel nécessaire à la pratique (tapis, coussins etc.).
- Documents pédagogiques en E-learning accessible 7/7j et 24/24h.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Programme de la formation créé en 2010, mis à jour tous les deux ans.
- La formation est animée en français.
- Cette action de formation est organisée en plusieurs périodes pour appliquer les éléments acquis en formation et contribuer à une meilleure progression et opérationnalité (approche évolutive).
- Des supports pédagogiques vidéos seront livrés au cours de la formation.
- Des travaux individuels et en groupe pendant les sessions sont à prévoir.
- Des méthodes pédagogiques actives et participatives qui alternent apports théoriques, exercices pratiques, études de cas individuelles ou en petits groupes, mises en situation. La formation laisse une large place aux échanges et aux partages d'expériences pour faciliter la mise en perspective avec la pratique professionnelle des participants.
- Alternance de théorie (30%) et de mise en application (70%).
- 1 formateur pour 12 stagiaires. Des intervenants externes pourront aussi intervenir sur des sujets spécifiques.
- Transmission d'une e-valise de ressources pédagogiques (vidéos, documents pdf).

- Le responsable de formation est disponible en amont, tout au long et après la formation pour suivre le déroulement administratif et pédagogique, collectif et individuel.

ÉVALUATION

- Bilan oral et questionnaire d'évaluation des acquis à l'issue de la formation.
- En cours de formation : évaluations formatives pendant les mises en situation débriefées, réalisation d'exercices pratiques, questions orales de compréhension, mises en application.
- A l'issue de la formation : bilan oral à chaud, questionnaire d'évaluation des acquis et de la satisfaction (Forms).

VALIDATION

- Remise d'une attestation de fin de stage et/ou certificat de réalisation.
- Remise d'un certificat de l'Académie de Qi gong de Jean-Michel Pratesi.
- Formation certifiante et non éligible au CPF.

INFORMATIONS PRATIQUES

PUBLIC

Toute personne souhaitant acquérir ou perfectionner ses connaissances des Arts énergétiques, ou tout professionnel issu du milieu médical ou paramédical.

EFFECTIFS

- 12 participants maximum.

TARIFS ET INSCRIPTION

- Prix 1 année Particulier : 1.680,00 euros par participant (110 € x 15 jrs + 30 € de frais de dossier)

Prix 1 année Entreprise : 2.100,00 euros par participant (138 € x 15 jrs + 30 € de frais de dossier)

- Modalités de paiement :

Lien vers le paiement en ligne : <https://www.billetweb.fr/formation-qi-gong-sante-2025-1ere-annee>

Ou par chèques à établir à l'ordre de Green Studio.

Versement d'un Acompte de 280 €, non remboursable, et Paiement du solde, en une ou plusieurs fois (échancier possible uniquement pour les particuliers).

- Green Studio n'est pas assujetti à la TVA pour son activité de formation.
- En cas d'abandon de la formation ou d'absence à un stage, aucun remboursement ne sera effectué sauf accident et maladie grave.
- Inscriptions jusqu'à 3 jours avant le démarrage, en fonction des places disponibles.
- Comment s'inscrire : par téléphone, par mail ou par le site. Inscription validée à réception d'une fiche d'inscription complétée et d'une convention de formation signée.

HORAIRES ET DURÉE

- 15 jours en groupe de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h00 (8h par jour).
- soit 120 heures au total.

ACCESSIBILITÉ

Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter pour étudier la faisabilité et l'adaptation nécessaire : contact@green-studio.eu

CONTACT

Jean Michel Pratesi - contact@green-studio.eu - N° tél 06 89 773 883

LIEU DE FORMATION

L'Atelier de Soi - 27 rue Fernand Dol - 13100 Aix-en-Provence.

Certaines séances pourront être organisées à l'extérieur dans les parcs de la ville.



1 boulevard de l'Europe 13530 TRETZ (France) - contact@green-studio.eu
Siret : 831 057 690 000 24 - APE 82.30Z - N°D.A. 93132338513 Préfecture région PACA