



# Formation en Qi Gong Santé sur 2 ans

# Formation en Qi Gong Santé

## 1<sup>ère</sup> année : Théorie fondamentale - MTC

**Vous aborderez surtout la théorie fondamentale de la Médecine Traditionnelle Chinoise, en vue de préparer la 2<sup>ème</sup> année de Qi Gong Santé.**

Dès la première année, nous mettrons l'accent sur un enseignement pragmatique efficace basé sur de la théorie, avec lors de chaque WE en présentiel l'apprentissage du Qi Gong et du Tui Na.

En plus des cours en présentiels, un « espace individuel apprenant » dédié à la formation e-learning est mis à disposition durant toute la formation.

» **Durée de la formation : 115h sur 15 jours**

» **Prix : 1850 euros**

### Profils des apprenants :

- Toute personne souhaitant acquérir ou perfectionner ses connaissances en Médecine Traditionnelle Chinoise ;
- Professionnels de médecine douces/alternatives (naturopathes, kinésithérapeutes, praticiens Reiki, praticiens Shiatsu etc...) désirant développer leur pratique en cabinet ;
- Personnes engagées dans un projet de conversion professionnelle et qui souhaitent pratiquer la Médecine Traditionnelle Chinoise en tant que thérapeutes et/ou enseigner ces disciplines ou les transmettre en tant que formateurs dans divers cadres associatifs et culturels (arts martiaux, gymnastique d'entretien, théâtre, écoles d'énergétiques, etc.) ;

- Professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmiers, diététiciens, etc...) qui souhaitent développer et enrichir leurs compétences dans le cadre de leur pratique ;
- Travailleurs salariés (sous contrat ou non), souhaitant s'adapter à son poste de travail et à l'évolution de son emploi.

#### Prérequis :

- Niveau Bac recommandé
- Être majeur

#### Accessibilité et délais d'accès :

1 semaine.

#### Qualité et indicateurs de résultats :

Pas encore évalué.



## Objectifs pédagogiques

- Comprendre la méthodologie d'étude, identifier les 5 branches de la MTC.
- Connaître les grands classiques de MTC.
- Être capable d'identifier les différentes modalités de fonctionnement du vivant sur la base du Yin/Yang, des cinq éléments, des Trois Trésors et des Zhang Fu.
- Connaître les Fonctions et relations des Zhang Fu.
- Connaître les mécanismes d'apparition et d'évolution des maladies.
- Connaître la physiologie du corps et des substances selon la MTC.
- Savoir identifier les paramètres du bilan traditionnel selon les 4 temps et les 8 règles.
- Connaître le vocabulaire descriptif de l'anatomie occidentale.

- Savoir identifier à la palpation l'ensemble des repères anatomiques nécessaires au repérage des méridiens, des points, des muscles et des os.
- S'initier à la pratique du Qi Gong.
- Savoir identifier les trajets des zones tendino-musculaires.
- Savoir décrire et localiser l'intégralité des trajets de circulation du Qi.



## Dates et contenu de la formation

14-15 OCT  
2023

OU E-LEARNING  
À VOTRE RYTHME  
POUR LA THÉORIE

**Séminaire 1 - Durée : 16 heures. Objectif : comprendre la méthodologie d'étude, identifier les 5 branches de la MTC, connaître les grands classiques de MTC, être capable d'identifier les différentes modalités de fonctionnement du vivant sur la base du Yin/Yang.**

- Chapitre 1 : présentation de l'école et de sa méthode d'enseignement.
- Chapitre 2 : le système médical chinois et sa philosophie.
- Chapitre 3 : les Grands Classiques de MTC.
- Chapitre 4 : présentation des branches thérapeutiques de la Médecine Chinoise (acupuncture/moxibustion, Tuina-ventouses, pharmacopée, diététique, Qi Gong thérapeutique...).
- Chapitre 5 : la théorie du Yin et du Yang et son application en MTC.
- Chapitre 6 : pratique du Qi Gong ou pratique du Tui Na.
- Évaluation inter-séminaire sous forme de QCM sur la plateforme.

1-2-3 DÉC  
2023

OU E-LEARNING  
À VOTRE RYTHME  
POUR LA THÉORIE

**Séminaire 2 - Durée : 24 heures. Objectif : être capable d'identifier les différentes modalités de fonctionnement du vivant sur la base des cinq éléments et du cycle chez l'homme et la femme, s'initier à la pratique du Qi Gong et du massage Tui Na, connaître les indications et les contre-indications au massage Tui Na.**

- Chapitre 1 : théorie des cinq mouvements.
- Chapitre 2 : les cycles de 7 ans chez l'homme et de 8 ans chez la femme.
- Chapitre 3 : initiation au massage Tuina : étude et pratique des techniques de mains.
- Chapitre 4 : initiation au Qi Gong (concepts et pratique).
- Évaluation inter-séminaire sous forme de QCM sur la plateforme.

**E-LEARNING  
À VOTRE RYTHME**

**E-learning - Durée : 24 heures. Objectif : être capable de conseiller le consultant sur la diététique, connaître les fonctions et relations des Zhang Fu, connaître la physiologie du corps et des substances selon la MTC.**

- Chapitre 1 : initiation à la diététique énergétique et l'hygiène de vie.
- Chapitre 2 : les substances vitales : Qi, Jing, Shen (les 3 trésors).
- Chapitre 3 : les substances vitales : Sang, Liquides Organiques.
- Chapitre 4 : fonctions et relations des 5 organes Yin (Zhang).
- Évaluation inter-séminaire sous forme de QCM sur la plateforme.

**2-3-4 FÉV  
2024**

**Séminaire 3 - Durée : 24 heures. Objectif : connaître les fonctions et relations des Zhang Fu, connaître les mécanismes d'apparition et d'évolution des maladies, connaître la physiologie du corps et des substances selon la MTC :**

- Chapitre 1 : fonctions et relations des 6 viscères (Fu).
- Chapitre 2 : traiter la racine et la branche.
- Chapitre 3 : présentation du système des méridiens 1<sup>ère</sup> partie.
- Chapitre 4 : les feux physiologiques en MTC.
- Chapitre 5 : étiologie et pathogenèse : Causes et mécanisme des maladies en MTC.
- Évaluation inter-séminaire sous forme de QCM sur la plateforme.

**E-LEARNING  
À VOTRE RYTHME**

**E-learning - Durée : 20 heures. Objectif : Connaître les fonctions et relations des entrailles curieuses, savoir identifier les paramètres du bilan traditionnel selon les 4 temps et les 8 règles, savoir prévenir et traiter selon la saison.**

- Chapitre 1 : fonctions et relations des entrailles curieuses
- Chapitre 2 : diagnostic différentiel selon les huit principes.
- Chapitre 3 : les 4 mers - moelle, souffle, eau, céréale.
- Chapitre 4 : bilan énergétique - les 4 temps : observation, palpation du corps et du pouls, olfaction, interrogatoire.
- Chapitre 5 : présentation du système des méridiens 2<sup>ème</sup> partie.
- Évaluation inter-séminaire sous forme de QCM sur la plateforme.

**E-learning - Durée : 7 heures. Objectif : savoir décrire et localiser l'intégralité des trajets de circulation du Qi et des points en s'appuyant sur l'identification correcte des repères anatomiques palpables.**

- Chapitre 1 : trajet des méridiens principaux et musculaires : Poumon, Gros-intestin.
- Chapitre 2 : trajet des méridiens principaux et musculaires : Intestin Grêle, Coeur.
- Chapitre 3 : trajet des méridiens principaux et musculaires : Estomac, Rate.
- Chapitre 4 : trajet des méridiens principaux et musculaires : Foie, Vésicule Biliaire.
- Chapitre 5 : trajet des méridiens principaux et musculaires : Vessie, Rein.
- Chapitre 6 : trajet des méridiens principaux et musculaires : Du Mai, Ren Mai.
- Chapitre 7 : trajet des méridiens principaux et musculaires : Triple Réchauffeur, Maître cœur.



## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique :

#### **Lucas SERRA - fondateur et directeur de l'EMTC Grand Est.**

Lucas est formateur depuis 2009. Il a formé de nombreux professionnels en MTC. Responsable de l'organisme de formation, il organise, encadre et anime les cours théoriques et pratiques en MTC. Il est l'enseignant référent de l'EMTC Grand Est.

- Diplôme de Qi Gong thérapeutique
- Diplôme de massage thérapeutique chinois – Tuina
- Certification en aromathérapie et traitement des troubles émotionnels en MTC
- Formation de Chi Nei Tsang
- Master de Médecine Traditionnelle Chinoise
- Certification en technique de Rebouthérapie niveau 1 et 2
- Diplôme d'instructeur fédéral et certificat de moniteur en Arts martiaux chinois
- 2<sup>ème</sup> Dan de Kung Fu

### Moyens pédagogiques et techniques :

- » Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- » Documents supports de formation projetés.
- » Exposés théoriques
- » Étude de cas concrets
- » Quiz en salle
- » Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- » Accès individuel à une plateforme e-learning via un compte apprenant.
- » Accès à un forum d'échange.
- » Pour la formation E-learning, l'apprenant devra être équipé de matériel informatique répondant aux exigences suivantes : avoir un équipement informatique tel qu'un ordinateur ou une tablette ; une connexion internet de bonne qualité (ADSL/Fibre) ; disposer d'un navigateur internet mis à jour Internet explorer, Firefox, Chrome, Opera, Safari... ; écran : résolution minimale 1024\*768 ; option : webcam, casque/micro ou haut-parleur.

### **Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :**

- » Questionnaire remis en fin de session et corrigé conjointement avec le stagiaire.
- » Mise en situation permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours de stage.
- » Formulaires d'évaluation de la formation.
- » Certificat de réalisation de l'action de formation.
- » En présentiel : feuilles d'émargement signées par les stagiaires et le formateur.
- » En FOAD : relevé de connexion certifié.



# Formation en Qi Gong Santé

## 2<sup>ème</sup> année : pratique intensive du Qi Gong

**Cette formation a été étudiée pour vous permettre d'avoir de sérieuses connaissances en Qi Gong et ainsi comprendre, utiliser et enseigner les arts internes chinois.**

Le Qi Gong propose une approche dite « énergétique » car fondée sur les principes de l'énergétique chinoise, l'harmonisation du corps, du souffle et de l'esprit. Ces disciplines font partie intégrante de la médecine chinoise traditionnelle.

Globalement la pratique fait appel aux aspects suivants :

- la relaxation et la tonicité musculaire (approche physiologique, biomécanique),
- le souffle (approche respiratoire),
- l'attention/concentration (approche cognitive),
- la sensation/visualisation (proprioception),
- le mouvement conscient et la mobilité dans l'espace (individuel, en groupe ou à deux).

En plus des cours en présentiels, un « espace individuel apprenant » dédié à la formation e-learning est mis à disposition durant toute la formation.

En partenariat avec l'association Long Xin Wushu, pour ceux qui le souhaite en plus, nous pourrons vous proposer l'affiliation et la licence à la fédération FAEMC dans le but de passer un grade.

Nous pourrons également vous proposer l'accompagnement sur plusieurs années, par le biais de modules supplémentaires, aux diplômes officiels :

- Certificat d'Assistant Moniteur (CAM) diplôme fédéral pour assister un enseignant diplômé
- Certificat de Moniteur Bénévole (CMB) diplôme fédéral pour l'enseignement bénévole
- Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) pour l'enseignement rémunéré à temps partiel

- » **Durée de la formation : 140h sur 20 jours**
- » **Prix : 2400 euros**

#### **Profils des apprenants :**

- Toute personne souhaitant acquérir ou perfectionner ses connaissances en Médecine Traditionnelle Chinoise ;
- Professionnels de médecine douces/alternatives (naturopathes, kinésologues, praticiens Reiki, praticiens Shiatsu etc...) désirant développer leur pratique en cabinet ;
- Personnes engagées dans un projet de conversion professionnelle et qui souhaitent pratiquer la Médecine Traditionnelle Chinoise en tant que thérapeutes et/ou enseigner ces disciplines ou les transmettre en tant que formateurs dans divers cadres associatifs et culturels (arts martiaux, gymnastique d'entretien, théâtre, écoles d'énergétiques, etc.) ;

#### **Prérequis :**

Avoir suivi la **théorie fondamentale en MTC** - cours en ligne ou en présentiel à l'EMTC Grand Est ou équivalence autre école : Yin-Yang, 5 éléments, fonctions des organes, Qi, Sang, Liquides organiques, Jing, Shen, causes des maladies, trajets et fonctions des méridiens, diététique énergétique

- » **À valider impérativement avant le démarrage de la formation Qi Gong en présentiel.**

#### **Accessibilité et délais d'accès :**

1 semaine.

#### **Qualité et indicateurs de résultats :**

Pas encore évalué.



## Objectifs pédagogiques

- Connaitre l'histoire du Qi Gong en Chine et en France.
- Connaître et savoir reproduire 2 enchaînements de Qi Gong au minimum.
- Progresser dans sa connaissance du schéma corporel et dans l'aptitude à synchroniser son corps dans l'espace : coordination et fluidité.
- Savoir conseiller, proposer et adapter un choix d'exercices selon l'âge et l'état général d'une personne.
- Avoir un outil pour améliorer sa santé au quotidien.
- Pouvoir améliorer son degré de relaxation et mieux gérer le stress.
- Améliorer la qualité de son souffle.
- Augmenter son énergie, renforcer son corps, ainsi que sa souplesse.
- Pouvoir l'enseigner à d'autres en toute sécurité.



## Dates et contenu de la formation

### Éléments de base du Qi Gong - Présentiel :

- » Historique, les 5 principes de régulations (corps, respiration, intention/pensée, Qi, Shen), postures, positions, pratique du Qi Gong).
- » Vus et développés lors de chaque WE de Qi Gong

### Zhan Zhuang - Qi Gong de l'Arbre - Présentiel :

- » Posture-Intention-Respiration
- » Vus et développé lors de chaque WE de Qi Gong

### Xiao Zhou Tian - Qi Gong de la petite circulation céleste - Présentiel :

- » Consiste à faire circuler l'énergie dans les méridiens Ren Mai et Du Mai.
- » Vus et développé lors de chaque WE de Qi Gong

16-17 SEPT  
2023

### Ba Duan Jin - Les 8 pièces de brocart - Présentiel - Maître Li Qin Yang :

- » Permet d'améliorer la flexibilité des tendons, de renforcer les os, de nourrir le Qi, d'accroître la force, de favoriser la circulation du Qi et du sang, et d'harmoniser les organes internes.

14-15 OCT  
2023

**Liu Zi Jue - Les 6 sons - Présentiel - Maître Li Qin Yang**

- » Consiste à prononcer des sons de manière spécifique afin de régulariser le Qi des organes internes.

4-5 NOV  
2023

**Yi Jin Jinb (partie 1) - Présentiel - Enseignant : Lucas SERRA**

- » Renforce les tendons et les muscles, il développe la force interne, augmente la capacité physique, dans une alternance du yin et du yang. Les mouvements sont souples et harmonieux

16-17 DÉC  
2023

**Yi Jin Jinb (partie 2) - Présentiel - Enseignant : Lucas SERRA**

27 DÉC  
2024

**Yan Zhī - Qi Gong des Yeux - Présentiel - Enseignant : Mickael KOENIG**

- » Apaise la fatigue oculaire, améliore l'acuité visuelle, et augmente la santé générale. Son principe est d'aider à la circulation d'énergie vers les yeux grâce à différents exercices.

28 DÉC  
2024

**Qi Gong des 5 organes - Présentiel - Enseignant : Mickael KOENIG**

- » Poumon, Rein, Foie, Cœur, Rate

17-18 FÉV  
2024

**Wu Qin xi - Qi Gong des 5 animaux - Présentiel - Enseignant : Mickael KOENIG**

- » Favorise la circulation du Qi et du sang, équilibre le Yin et la Yang, libère les blocages sur les méridiens Du Mai et Ren Mai.

23-24 MARS  
2024

**Les 18 mouvements de l'empereur Qiao Long (partie 1) - Enseignant : Mickael KOENIG**

- » Automassages et mouvements pour la longévité. Débloque les méridiens, équilibre le Qi et le sang, de régule les viscères, renforce les muscles et les os, améliore l'immunité.

11-12 MAI  
2024

**Les 18 mouvements de l'empereur Qiao Long (partie 2) - Enseignant : Mickael KOENIG**

1-2 JUIN  
2024

**Qigong Guolin Xi-Xi-Hu - Enseignant : Mickael KOENIG**

- » Efficacité reconnue lors de récupération et prévention de cancer, amélioration du système immunitaire et longévité.

29-30 JUIN  
2024

**Qigong Guolin Xi-Xi-Hu (suite) - Enseignant : Mickael KOENIG**



## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique :

#### **Lucas SERRA - fondateur et directeur de l'EMTC Grand Est :**

Lucas est formateur depuis 2009. Il a formé de nombreux professionnels en MTC. Responsable de l'organisme de formation, il organise, encadre et anime les cours théoriques et pratiques en MTC. Il est l'enseignant référent de l'EMTC Grand Est.

- Diplôme de Qi Gong thérapeutique
- Diplôme de massage thérapeutique chinois – Tuina
- Certification en aromathérapie et traitement des troubles émotionnels en MTC
- Formation de Chi Nei Tsang
- Master de Médecine Traditionnelle Chinoise
- Certification en technique de Rebouthérapie niveau 1 et 2
- Diplôme d'instructeur fédéral et certificat de moniteur en Arts martiaux chinois
- 2<sup>ème</sup> Dan de Kung Fu

#### **Maître Liqin Yang - formateur en Qi Gong :**

Expert International 7ème duan de Qi Gong, il est le formateur de référence en Europe et enseigne dans ce même domaine à l'EMTC Grand Est.

- Ancien Maître de conférences à l'université des sports de Pékin
- Membre de la Fédération Internationale de Qi Gong santé (IHQF)
- Responsable national Qi Gong à la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées (FFK), Expert Wushu (Arts Martiaux Chinois)
- Professeur diplômé d'état de Kung Fu, Wushu, Tai Ji Quan et Qi Gong en France depuis 1989
- Médaillé de Bronze en Taiji au 5<sup>o</sup> Championnat du Monde de Wushu Traditionnel en 2012 en Chine

### **Mickael Koenig - formateur en Qi Gong :**

Mickael est formateur en Kung Fu, Tai Chi et Qi Gong depuis 2004. Ses nombreux voyages en Chine lui ont permis de perfectionner son art et d'en faire un excellent formateur dans le domaine des arts martiaux chinois.

- Praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise
- Diplôme en Médecine Traditionnelle Chinoise à l'EMTC Grand Est
- Professeur de Qi Gong, Kung Fu. Titulaire du CQP AMCX
- Jury de grade Wushu (arts martiaux chinois)
- Mutitiple champion de France Wushu

### **Moyens pédagogiques et techniques :**

- » Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- » Documents supports de formation projetés.
- » Exposés théoriques
- » Étude de cas concrets
- » Quiz en salle
- » Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- » Accès individuel à une plateforme e-learning via un compte apprenant.
- » Accès à un forum d'échange.
- » Pour la formation E-learning, l'apprenant devra être équipé de matériel informatique répondant aux exigences suivantes : avoir un équipement informatique tel qu'un ordinateur ou une tablette ; une connexion internet de bonne qualité (ADSL/Fibre) ; disposer d'un navigateur internet mis à jour Internet explorer, Firefox, Chrome, Opera, Safari... ; écran : résolution minimale 1024\*768 ; option : webcam, casque/micro ou haut-parleur.

### **Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :**

- » Questions orales ou écrites (QCM).
- » Mise en situation permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours de stage.
- » Certificat de réalisation de l'action de formation.
- » En présentiel : feuilles d'émargement signées par les stagiaires et le formateur.
- » En FOAD : relevé de connexion certifié.
- » A partir du 2<sup>ème</sup> stage, reprise de l'enchaînement appris le stage précédent.



## Accessibilité



Toutes nos formations sont accessibles et adaptables aux personnes en situation de handicap et nous veillons au respect des conditions d'accueil.

Nous formons des futurs praticiens en Médecine Traditionnelle Chinoise et son but est de venir en aide aux difficultés d'autrui.

Les compétences et aptitudes requises pour suivre cette formation peuvent néanmoins être compatibles avec certains types et degrés de handicap.

De plus, tous nos formateurs/intervenants y sont sensibilisés. Pour toute question concernant une situation de handicap, quelle qu'elle soit, et pour évaluer et anticiper les aménagements nécessaires à votre participation, merci de prendre contact avec la référente handicap Audrey SERRA : [emtc.grandest@gmail.com](mailto:emtc.grandest@gmail.com).

Coordonnées des partenaires handicap :

### **AGEFIPH**

**Benjamin LALOUM / Séverine MEON**

**06 49 07 96 10 / 07 85 22 70 99**

**[b-laloum@agefiph.asso.fr](mailto:b-laloum@agefiph.asso.fr) / [s-meon@agefiph.asso.fr](mailto:s-meon@agefiph.asso.fr)**

### **MDPH**

**MDPH 67 6 A, rue du Verdon 67000 Strasbourg**

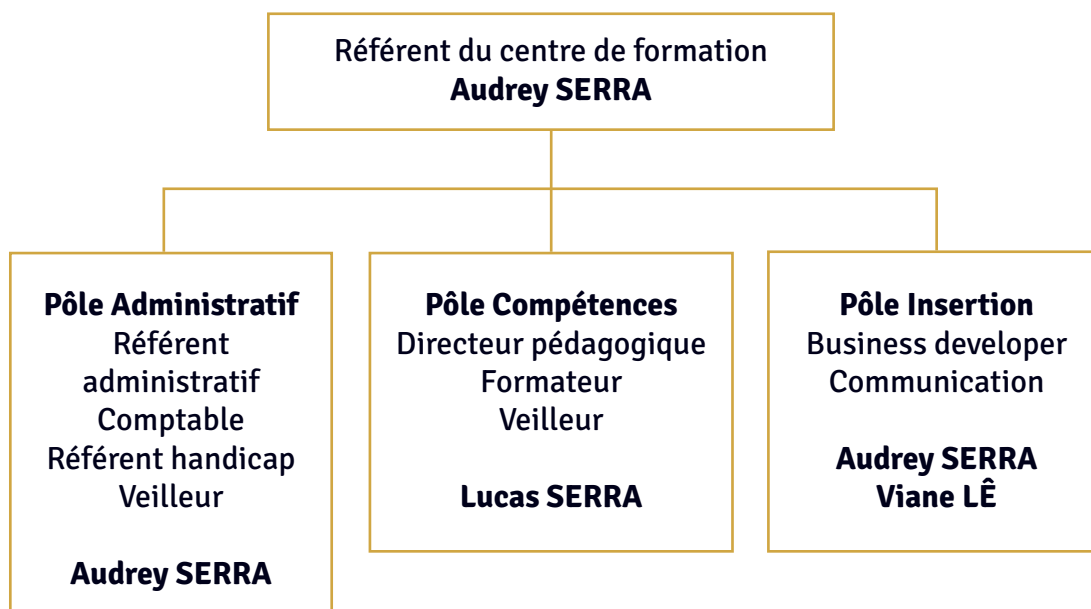
**0 800 747 900**

**[accueil.mdp@cg67.fr](mailto:accueil.mdp@cg67.fr)**





## Organigramme



## Pour toutes réclamations

Veillez nous contacter au **06 26 02 38 37** ou par mail à :  
**emtc.grandest@gmail.com**

En cas de litige non résolu, vous pouvez contacter notre médiateur à la consommation en vue d'une résolution à l'amiable :

**CM2C**  
**14 rue Saint Jean, 75017 - PARIS**  
**cm2c@cm2c.net**



## Certification Qualiopi



Cette certification a pour objectif d'attester **la qualité du processus mis en œuvre par l'EMTC GRAND EST**, dans le cadre de ses actions de formation.

### Ce que ça vous apporte ?

La possibilité de faire financer tout ou partie de vos formations par les OPCO ; une garantie sur la qualité du contenu et sur le processus de formation que nous proposons ; l'assurance d'une évolution et amélioration continue de nos formations.

### Ce que ça nous apporte ?

Une reconnaissance du travail réalisé par notre équipe ; une optimisation de l'organisation de notre service formation ; une volonté de toujours évoluer et améliorer notre processus formation.





## Nous contacter :

06 26 02 38 37

[emtc.grandest@gmail.com](mailto:emtc.grandest@gmail.com)

[www.emtc-grandest.com](http://www.emtc-grandest.com)

