

# QI GONG

## Par Philippe OLER

**Public concerné :** M.K.D.E.

Dates	Lieu	Durée du stage	Tarif (en euros)
<b>5 nov. 2011 de 9 h à 17h</b> <b>6 nov. 2011 de 9h à 15h</b> <b>19 nov. 2011 de 9h à 17h</b> <b>20 nov. 2011 de 9h à 15h</b> <i>(horaires modifiables)</i>	EFOM Paris	3,5 jours En week-end soit 24 heures	<b>800</b>

### **Objectifs :**

Ce séminaire a pour but d'apprendre les bases du QI GONG (exercice gymniques de santé) et de les intégrer dans la thérapeutique kinésithérapique quotidienne occidentale.

### **Programme :**

#### **Présentation de la Médecine Traditionnelle Chinoise (1h00)**

- Médecine énergétique
- Médecine d'observations
- Médecine préventive et curative
- Médecine à 5 piliers

#### **Le Qi Gong (2h00)**

- Définitions
- Principes et buts
- Intérêts et applications thérapeutiques en kinésithérapie
- Techniques respiratoires et relaxantes

#### **Pratique régionale, globale et fonctionnelle (21h 00).**

- Postures et déplacements traditionnels (3h00)
- Techniques globales d'échauffement spécifique : LIAN GONG (6h00)
- Enchaînements de mouvements : (12h00)

Applications de ces techniques d'ordre adaptatif et évolutif et comparaison avec les techniques occidentales sur des pathologies courantes rencontrées en kinésithérapie : rachialgie, scoliose, PSH, Parkinson, BPCO...

#### **Méthode pédagogique (1/3 théorie – 2/3 pratique) :**

- Pratique individuelle
- Remise de documents écrits et bibliographie

#### **Tenue vestimentaire :**

Tenue de sport (jogging ou short, baskets, chaussons de gym ou pieds nus)