

# QI GONG RESET

## *3 MINUTES*



MÉTHODE D'ENTRETIEN PHYSIQUE ET MENTAL  
ADAPTÉE AUX MILIEUX PROFESSIONNELS  
À FORTES CONTRAINTES



Milieu professionnel hyper-actif ?



Rythme de travail intensif ?



Tensions dans l'équipe ?



Incidences sur votre état physique et mental ?



**PRENEZ 3 MINUTES  
POUR APPUYEZ SUR :**



**AVEC LES TECHNIQUES  
CHINOISES DE SANTÉ !**

## LA TECHNIQUE

**Le Qi gong est la gymnastique chinoise de santé.** C'est une technique complète et structurée, facilement accessible, qui permet d'agir tranquillement et méthodiquement sur notre corps et notre mental.

**Les effets que l'on peut attendre de sa pratique :**

- > moindres tensions musculaires et meilleure souplesse articulaire (inclus : vertébrale).
- > ressenti accru de la globalité corporelle (coordination, équilibre, posture).
- > régulation du fonctionnement des sphères cardio-pulmonaire et digestive.
- > développement de la capacité se préserver des effets stressants de l'environnement professionnel ou autre.

## LA FORMATION

**Durée :** une formule courte en 6 heures, modulable en fonction de vos disponibilités (6x1h, 2x3h, 1x6h). Pas de pré-requis.

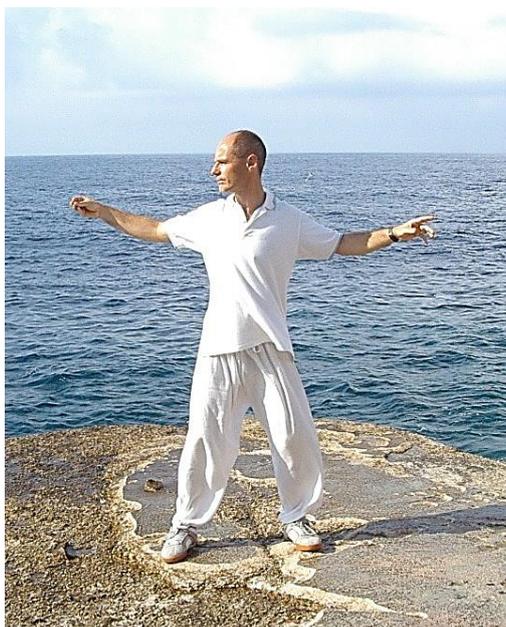
**Objectif principal :** s'approprier une série de postures et mouvements Qigong de base reproductible en 3 environ minutes en conditions réelles (milieu professionnel). La série comprend des étirements musculaires, des mouvements articulaires, des auto-massages, des techniques de concentration mentale. Une gestuelle simple mais spécifique du Qigong sera utilisée.

**Pédagogie :** mimétisme (imiter un modèle) et indications vocales explicatives / mémorisation et reproduction (sans modèle) / visualisation de la mise en situation / retours d'expériences et conseils personnalisés + tutoriel vidéo fourni à la fin de la formation. Groupe maximum 12 personnes.

## TARIFS

Nombre de participants	Tarif horaire	Cycle complet
<b>1 à 6</b>	110€/ heure	<b>660€</b> 6 personnes=110€/personne
<b>7 à 12</b>	150€/heure	<b>900€</b> 12 personnes= 75 €/ personne

## L'INTERVENANT



**Stéphane TROMPÉ BAGUENARD** (3<sup>ème</sup> duan d'Arts Energétiques Chinois). Il pratique de Qigong depuis 1987 et le Taiji quan depuis 2006.

**Enseignant de Qigong depuis 1995**, de Taiji Roliball depuis 2012 et de méditation depuis 2018 pour l'association 5 ANIMAUX (Créé en 2003. Agrément Jeunesse & Sport 31AS1614 / Affilié Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois). Auto-entrepreneur.

+ sur : [www.5a-qigong.com](http://www.5a-qigong.com)

**Renseignements complémentaires :**

**Contactez-moi au 06 20 94 78 93**

**sur [5animaux@neuf.fr](mailto:5animaux@neuf.fr)**

