

LA FORMATION CONTINUE AU SERVICE DES
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ DEPUIS 1980



MÉDIATIONS THÉRAPEUTIQUES

N° 46

GYMNASTIQUE CHINOISE :
TAI CHI, QI GONG 2°

www.afar.fr

46 rue Amelot CS 90005 75536 Paris Cedex 11 | Tél. : 01 53 36 80 50 | formation@afar.fr
N° de déclaration d'activité : 11 75 04 139 75 | SIRET : 410 079 339 00017 | NAF : 8559A



N° du stage	46 1 2026 INTER	Lieu de stage	46 rue Amelot 75011 PARIS
Durée du stage	3 jours	Dates	du 14/12/2026 au 16/12/2026
Prix	1 100,00 €		

PUBLIC CONCERNÉ

- Professionnels de santé.

PRÉ-REQUIS

- Professionnels de santé ayant participé au premier degré à l'Afar ou ayant pratiqué des techniques corporelles orientales ou de la gymnastique douce.
- Il est conseillé aux femmes enceintes de consulter leur médecin afin de s'assurer que la formation suivie ne présente aucun danger pour le bon déroulement de leur grossesse.

INTERVENANTS

- Une psychomotricienne, praticienne de Tai Chi chuan, diplômée de Qi Gong.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Approfondir les exercices de base génériques.
- Faire ses gammes, répéter les éducatifs pour : renforcer l'architecture du corps, la souplesse et la tonicité des tendons, des muscles et des articulations.
- Trouver l'alternance de l'étirement et du relâchement dans la continuité et la rondeur du geste.
- Réveiller la conscience de la colonne vertébrale pour "ouvrir les portes de l'énergie" et trouver le volume dans les 8 directions.
- Différencier la taille du bassin dans les mouvements de rotation.
- Nourrir l'énergie vitale et développer une sensibilité subtile dans l'unité du corps.
- Chercher plus d'aisance dans la respiration, légère, profonde et continue.

PROGRAMME

1. Revisiter les principes de la philosophie et de la physiologie énergétique de la médecine traditionnelle chinoise en rapport avec notre pratique : quels effets sur notre santé, notre équilibre émotionnel et notre épanouissement au quotidien?
2. Suite des automassages des différentes régions du corps pour stimuler l'énergie dans les méridiens.
3. Révision et répétition des mouvements de santé appris au premier stage, pratique et analyse des mouvements d'une nouvelle série de Qi Gong.
4. Apprentissage de Marches (animaux). Réunir l'énergie au centre pour trouver l'équilibre et l'harmonie des déplacements.
5. Suivre le rythme du souffle et la sensation du relâchement intérieur dans la stabilité de la posture de Wu Ji et de l'arbre. Tests avec partenaire.

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU ET HORAIRES DE LA FORMATION

AFAR

46 rue Amelot 75011 Paris
Tél : 01 53 36 80 50
Métro : Chemin Vert (ligne 8), Bastille (ligne 1 et 5)

les horaires sont les suivants :

- **9h-12h15** (dont 15 minutes de pause)
- **13h15-16h30** (dont 15 minutes de pause)

REGLEMENT ET MODE DE PAIEMENT

Les stages sont facturés au terme de l'action de formation. Pour les stages dispensés en plusieurs sessions, les factures sont éditées au terme de chaque session. Le règlement de la formation est exigible à compter du terme de l'action de formation. Une pénalité de 15 % sur le montant total de la facture pourra être exigée par l'Afar si le règlement n'est pas intervenu dans un délai de 30 jours après l'action de formation

DEJEUNER ET HEBERGEMENT

L'Afar n'est pas responsable du stagiaire pendant sa pause déjeuner. Une liste de restaurants à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

L'Afar n'intervient pas dans la réservation de l'hébergement du stagiaire. Une liste d'hôtels à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

PRÉINSCRIPTION

Vous pouvez vous préinscrire par téléphone, par mail ou sur le site internet de l'Afar.

ATTESTATIONS DE PRÉSENCE ET DE DPC

Les attestations sont envoyées à l'établissement par voie électronique la semaine suivant le stage.

CONDITIONS D'ANNULATION

Annulation par le stagiaire ou l'établissement : toute annulation peut être faite sans frais si elle parvient à l'Afar au moins 30 jours avant le début de la formation. Pour toute annulation faite moins de 30 jours avant la formation, l'Afar facture un dédit de 50 % des frais de formation, montant non imputable à la contribution financière obligatoire de formation. En cas d'absence ou d'abandon en cours de stage, ce dernier est payable en totalité.

Annulation par l'Afar : L'Afar se réserve le droit d'annuler en cas de force majeure ou en raison d'un nombre insuffisant de participants dans un délai de 30 jours avant l'action programmée.

INSCRIPTION

Un accord de prise en charge financière doit être envoyé par l'établissement à l'Afar. Un accusé de réception est adressé dès réception de l'inscription. Une convocation à remettre au stagiaire et une convention de formation à retourner signée revêtue du cachet de l'établissement sont envoyés à l'établissement au plus tard un mois avant le stage. La convention propose des interventions dont la durée est exprimée en "journée" ou en "demi-journée". Les prix sont exprimés en euros (organisme non assujetti à la TVA). Le prix (non assujetti à la TVA) d'une formation INTER (dans les locaux de l'Afar) est celui visé sur le site internet ; il comprend : l'intervention du/des formateur(s), le matériel pédagogique, les supports pédagogiques remis aux stagiaires.

DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

AFAR

46 rue Amelot 75011 Paris
Tél : 01 53 36 80 50
Fax : 01 48 05 31 51
Email : formation@afar.fr

Site internet : www.afar.fr

N° du stage	46 1 2026 INTER	Lieu de stage	46 rue Amelot 75011 PARIS
Durée du stage	3 jours	Dates	du 14/12/2026 au 16/12/2026
Prix	1 100,00 €		

BULLETIN D'INSCRIPTION

☐ STAGE DPC☐ STAGE FORMATION CONTINUE

ÉTABLISSEMENT

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT :

RUE :

CODE POSTAL : VILLE :

NOM DU RESPONSABLE DE FORMATION :

TÉL LIGNE DIRECTE : FAX :

EMAIL :

ADRESSE D'ENVOI DE LA CONVENTION ET DE LA FACTURE (SI DIFFÉRENTE)

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT :

RUE :

CODE POSTAL : VILLE :

STAGIAIRE

☐ M. ☐ Mme ☐ Mlle NOM : PRÉNOM :

FONCTION :

EMAIL :

SERVICE : TÉL :

LIEU DE TRAVAIL :

RUE :

CODE POSTAL : VILLE :

FAIT À :

LE : / /

SIGNATURE DU RESPONSABLE DE FORMATION

www.afar.fr