

# FORMATION

Etude détaillée  
des  
**36 exercices de Qigong**  
pour  
**prévenir et soulager**  
**les douleurs**



LE CORPS CONSCIENT



# Étude détaillée des 36 exercices de Qigong pour prévenir et soulager les douleurs



## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation est destinée :

- aux **personnes désirant** pratiquer le Qigong pour **prendre soin de leur santé**
- aux **enseignants de Qigong**, bénévoles ou professionnels, **désirant acquérir des compétences complémentaires**
- aux **éducateurs sportifs** et enseignants d'autres activités corporelles **désirant intégrer le Qigong dans leurs activités**
- aux **personnels de santé** souhaitant proposer l'animation de **séances de Qigong** comme approche thérapeutique non médicamenteuse

## Pré-requis

- Pour les particuliers : aucun pré-requis exigé, mais une pratique corporelle préalable est vivement conseillée (Qigong, arts martiaux, Yoga, danse, fitness, etc.)
- Pour les professionnels : diplôme permettant la prise en charge, l'accompagnement, la formation ou l'enseignement dans le domaine concerné

## DURÉE

FORMATION COURTE ET CONDENSÉE SUR 4 MOIS

## LIEU

ROCHES-PREMARIE-ANDILLE  
POITIERS (86)

## RYTHME

65 heures de formation  
2 sessions de 4 jours en présentiel  
1 session d'1 jour en distanciel

Demandez votre dossier d'inscription dès maintenant :

[contact@lecorpsconscient.com](mailto:contact@lecorpsconscient.com)

06.21.78.03.01

# PROGRAMME ET ORGANISATION DE LA FORMATION

## Programme de formation

Cette formation concerne l'étude détaillée des 36 exercices de Qigong pour prévenir et soulager les douleurs<sup>1</sup> qui met l'accent sur la prévention et l'accompagnement des troubles musculo-squelettiques.

C'est une méthode très bien adaptée à un public débutant, mais également à des personnes souffrant de douleurs fréquentes ou chroniques, dues à l'âge ou à la maladie. Elle permet aussi aux enseignants de Qigong, d'arts martiaux et d'autres activités physiques de proposer une approche du Qigong plus accessible aux personnes éloignées de l'activité physique en général, qui ne sont pas à l'aise avec les activités physiques et sportives.

La méthode des 36 exercices pour prévenir et soulager les douleurs est constituée de 6 séries de 6 exercices.

Chaque série est centrée sur une partie du corps :

- la nuque et les épaules,
- les membres inférieurs,
- le dos,
- les membres supérieurs,
- les organes internes,
- les articulations.

Lors de la pratique, pour chaque exercice, il sera détaillé les critères de mise en œuvre précis, les écueils à éviter de manière à ne pas risquer de lésions, les bénéfices attendus et les indications.

En parallèle de cet apprentissage technique, la formation comprendra également l'acquisition des connaissances anatomiques et énergétiques en relation directe avec les exercices.

Elle comportera également une sensibilisation sur les diverses formes de douleurs et les types de prise en charge adaptées à chacune, ainsi qu'une sensibilisation à l'éducation thérapeutique.

Il sera ainsi présenté comment, en tant que pratiquant et en tant qu'enseignant, aborder la douleur par rapport au mouvement du point de vue biomécanique, mais également sous l'angle de la médecine traditionnelle chinoise.

Pour les personnes désirant obtenir une validation pédagogique, des temps de méthodologie de la transmission et des exercices de mise en situation seront proposés lors de la session 3 (révision et approfondissement).

---

<sup>1</sup> Pour plus de précisions voir « Qigong, 36 exercices pour prévenir et soulager les douleurs », Bruno Blas, Ed. Le Corps Conscient

## Modalités pédagogiques

La formation alterne enseignements pratiques et apports théoriques.

Elle s'appuie sur :

- des séances en présentiel avec démonstrations, corrections individualisées et mise en pratique,
- des temps d'échanges et d'analyse sur le vécu individuel,
- des supports pédagogiques (documents écrits, supports visuels),
- des temps de révision et d'approfondissement en visioconférence entre les sessions.

## Organisation des sessions

L'enseignement de chaque module se fait en 3 sessions minimum<sup>2</sup>

- Session 1 en présentiel : 4 jours d'apprentissage (4 × 6h30 = 26 heures)
- Session 2 en distanciel : 1 jour révision et théorie (6h00)
- Session 3 : 4 jours de révision et approfondissement (4 × 6h30 = 26 heures)
- Certification professionnelle : 1 jour certification technique et/ou pédagogique

Nous sommes ici sur un concept de formation concentrée dans le temps, sur 6 mois environ. Mais, même si le **temps pédagogique est concentré**, cela n'exempte pas du temps de pratique et de recherche personnelle nécessaire à l'intégration en profondeur de la méthode étudiée.

En effet, le temps de formation implique un **minimum de pratique personnelle d'au moins 5 heures hebdomadaires**, idéalement au moins en partie encadrées par un enseignant qualifié (en cours hebdomadaires collectifs, en cours particuliers ou en stages).

## Supports pédagogiques

Pour soutenir l'effort d'apprentissage, des supports écrits (numériques ou papier) ainsi que des vidéos seront mis à disposition des stagiaires. Ces supports concerneront autant les aspects théoriques que pratiques. Ils incluent notamment le livre « Qigong, 36 exercices pour prévenir et soulager les douleurs », Bruno Blas, Le Corps Conscient 2025. Les supports numériques et vidéos seront disponibles en ligne ou en téléchargement.

## Supervision individuelle ou en groupe facultative

Pour les personnes le souhaitant, il y a la possibilité, à tous les niveaux de la formation, de bénéficier de **séances supplémentaires de supervision** individuelle ou en petit groupe, en présentiel ou en visioconférence pour renforcer l'intégration des apprentissages.

---

<sup>2</sup>\* en fonction des contraintes logistiques ou de calendrier, les sessions de 4 jours pourront éventuellement être scindées en 2 sessions de 2 jours.

## LES DIFFERENTES MODALITES DE VALIDATION

Toute participation donne lieu, en fin de formation, à la **délivrance d'une attestation de formation**, et dans tous les cas, une évaluation en contrôle continu est effectuée tout au long de la formation.

Mais pour les personnes le souhaitant, et notamment pour les personnes inscrites au titre de la formation professionnelle continue, 2 niveaux de validation sont proposés :

- **une validation de pratique**, attestant d'un niveau de maîtrise technique de la méthode concernée,
- **une validation pédagogique**, attestant de la capacité à transmettre la méthode concernée.

La validation pédagogique nécessite au préalable la validation de pratique.

### La validation de pratique

- épreuve écrite de contrôle des connaissances (QCM)
- démonstration technique pendant 10 minutes, sur les techniques de son choix
- démonstration technique pendant 10 minutes, sur 1 ou plusieurs techniques tirées au sort

Pour les pratiquants confirmés et les enseignants de Qigong, la validation de pratique peut intervenir dès le lendemain de la fin de formation. Pour les pratiquants débutants, il peut être préférable d'attendre d'avoir cumulé 1 ou 2 années de pratique régulière avant de tenter la validation de pratique.

### La validation pédagogique

- Période de mise en situation pédagogique avec un maître de stage qualifié, de 12 heures.
- Présentation d'une séance d'une heure d'animation, sur le thème de son choix, avec la transcription écrite argumentée et la vidéo du cours (au minimum 2 personnes).
- tirage au sort d'un sujet d'animation, préparé pendant 20 minutes par écrit
- entretien de 10 minutes maxi sur le sujet par un jury avec au minimum le responsable de formation et un autre enseignant qualifié

La validation pédagogique est possible, en fin de formation après validation de pratique, pour les personnes déjà titulaires d'au moins une qualification officielle autorisant l'enseignement des activités physiques et sportives. Dans ce cas, elle correspond à l'acquisition d'une compétence professionnelle complémentaire. Cette validation peut aussi être reportée après une année de mise en pratique, ce qui reste globalement souhaitable.

# CONDITIONS D'INSCRIPTION

## Tarifs

- Formation personnelle : 890 € (58 heures)
- Formation professionnelle, enseignement de la pédagogie et certification incluse (1 passage) : 1390 € (65 heures)

Des frais d'adhésion annuelle à l'association (APQAM) de 7 € sont à rajouter.

Une licence sportive est obligatoire chaque année scolaire (la licence FFAEMC 2025/26 est de 35 €), elle comprend l'assurance du pratiquant.

Modalités de règlement et d'inscription : un acompte de 300 € est demandé au moment de l'inscription : le solde sera requis lors de la première session (le paiement peut s'effectuer en plusieurs chèques).

En cas d'abandon, les sommes versées ne sont pas remboursées sauf pour raison médicale justifiée par un médecin (voir le règlement intérieur).

Nombre de places limité à 16 personnes.

## Documents à fournir

Il est demandé : 1 photo d'identité couleur récente et un certificat médical d'aptitude à la pratique du Qi Gong (valable 3 ans).

Un courrier expliquant le projet de formation, accompagné éventuellement d'un C.V. et de la copie des diplômes sera demandé aux stagiaires de la formation professionnelle.

Le règlement intérieur précise les modalités de la vie du groupe, il est obligatoire de le signer après lecture, lors de l'inscription.

## Lieux et horaires

Les formations se déroulent aux environs de Poitiers, en fonction des disponibilités de salles.

En conséquence, les frais d'hébergement et de restauration sont variables en fonction du lieu et de la formule choisie.

Les horaires indicatifs sont les suivants :

de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h30

de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30, les jours de fin de session

La prochaine formation se déroulera, à Roches-Prémarie-Andillé, une dizaine de kilomètres au sud de Poitiers (86) :

- en présentiel du samedi 17 au mardi 20 octobre 2026

- en distanciel 2 demi-journées le samedi en novembre et décembre 2026

- en présentiel du samedi 13 au mardi 16 février 2027

Les hébergements en gîte à Iteuil (7 Km) sont prévus pour les personnes qui le désirent.

# ORGANISME DE FORMATION

## Vos formateurs

### **Bruno Blas**

#### **Directeur pédagogique**

DEJEPS Arts Energétiques Chinois  
5<sup>ème</sup> d'uan de Qigong F.F.A.E.M.C.  
BEES 1<sup>er</sup> degré et 2<sup>ème</sup> dan de Karaté



### **Xavier Mioque**

CQP, Moniteur d'Arts Martiaux / Qigong  
4<sup>ème</sup> d'uan de Qigong F.F.A.E.M.C  
Diplômé de l'Ecole supérieure de  
médecine chinoise "Institut Shao Yang"



### **Jean-François Bonillo**

Médecin anesthésiste, allergologue  
2<sup>ème</sup> d'uan de Qigong F.F.A.E.M.C



### **Catherine Démousseau**

Infirmière  
ATT1/ 2<sup>ème</sup> d'uan de Qigong F.F.A.E.M.C



## Contact

La formation est organisée conjointement par l'Association Poitevine Qigong & Arts du Mouvement (A.P.Q.A.M.) et le Corps Conscient.

**Association Poitevine Qigong & Arts du Mouvement (A.P.Q.A.M.)**

21 route de Poitiers – 86340 Roches-Prémarie-Andillé

**Le Corps Conscient**

3 chemin des Etangs – 86340 Roches-Prémarie-Andillé

SIREN n° 499762326

Pour les personnes souhaitant une prise en charge au titre de la formation professionnelle continue, un dossier de formation professionnelle est à disposition auprès de l'organisme « Guylaine le Nain » (<https://www.guylaine-le-nain.fr/>).

**Contact :**

**Bruno Blas**

**Tél. : 06.21.78.03.01.**

**[contact@lecorpssconscient.com](mailto:contact@lecorpssconscient.com)**

**<https://lecorpssconscient.com>**