LEMNISCATE PROCESSUS

Qi gong pour nourrir l'intérieur et qi gong du baton

LEMNISCATE PROCESSUS

Le 6 janvier 2026 à Marguerittes,

à l'attention des postulants à la formation en Qi Gong pour nourrir l'intérieur et qi gong du baton en février 2026

Cher-e postulant-e,

le centre de formation Lemniscate Processus est ravi de vous accueillir au sein de la formation Lemniscate Processus en QI GONG. Lors de nos interactions communes, nous aurons à cœur de vous communiquer les valeurs de l'école.

Figurent parmi celles-ci :

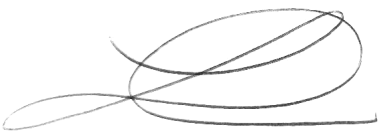
- La pédagogie globale au cœur de laquelle se place l'importance de la posture, le sens de la pratique, la présence et le centrage
- Le secret professionnel et la confidentialité des rapports entre stagiaires et intervenants

Dans le but de préparer votre entretien et votre intégration, nous vous invitons à remplir le bulletin d'inscription accompagné de la fiche de renseignement et recueil des attentes.
Il s'agit d'obtenir des éléments de contexte pour répondre au mieux à vos besoins respectifs.
Ces informations nous permettront d'optimiser nos interactions et notre collaboration lors de la formation.

Merci de bien vouloir vous référer à la procédure d'inscription pour monter votre dossier et nous le transmettre.

Bien cordialement,

Lucie CALMEJANE,
coordinatrice de l'association



Intitulé de la formation

Qi Gong pour nourrir l'intérieur et qi gong du baton

Pratiquer la série des 12 mouvements de qi gong pour nourrir l'intérieur et les 8 mouvements du bâton et intégrer leurs principes dans le quotidien et/ou un cadre professionnel

---

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Mettre en œuvre la série des **12 méridiens du Nei Yang Gong** dans une pratique structurée et autonome
- Réaliser les **8 mouvements du Qi Gong du bâton** en respectant les principes posturaux et énergétiques
- Appliquer les **principes fondamentaux du Qi Gong** : posture interne, centrage, respiration, relâchement
- Adapter ces pratiques à un **cadre personnel ou professionnel**, en cohérence avec les bases de l'énergétique chinoise

---

Aptitudes et compétences visées

Le participant développe la capacité à :

- Mettre en œuvre une **posture interne** et des protocoles favorisant une cohérence corporelle, émotionnelle et mentale
- Mobiliser des notions théoriques (énergétique, anatomie, physiologie) utiles à la compréhension de la pratique
- Développer des savoir-faire et savoir-être de pratique **: positionnement, centrage, détente, gestion des tensions**

Public concerné

- Tout public, à titre personnel, souhaitant approfondir les arts énergétiques chinois
- Professionnels recherchant des outils complémentaires (accompagnement, soin, social, animation, enseignement, formation, thérapie, coaching…)

- Public souhaitant acquérir des techniques corporelles et énergétiques dans le cadre d'un parcours professionnel

Pré-requis

- Formation pour adultes – maîtrise de la langue française
- **Minimum 1 an de pratique** (Qi Gong, Taï Chi, yoga, méditation, kung-fu ou pratique corporelle/énergétique équivalente)
  ou participation à un module préparatoire
- **Test de positionnement** à compléter dans le bulletin d'inscription

  ou Entretien préalable avant validation de l'inscription

Dates et horaires

Du vendredi 20 au dimanche 22 février 2026

de 9h30 à 12h30 et 14h à 18h soit 7h/jours

Durée de la formation

- En présentiel - 3 jours - 21h
- A distance - 2h
- Suivi individuel par un référent de l'équipe pédagogique
-

Méthodes, Outils et Modalités pédagogiques

Chaque journée de formation comporte

- Exercices pratiques individuels, en binôme, en groupe
- Ateliers thématiques,
- Apports théoriques, cours en plénière
- Session en salle

Les outils

- Support de présentation dynamique
- Interactivité de groupe et avec le formateur
- Plate forme d'éducation en ligne : avec documentation complémentaire, enregistrement audio mis à disposition, rappel des rdv en visio, photos d'ateliers
- Mise en pratique directe, correction et évaluation par le formateur
- Fil de discussion et échanges pour rester en contact facilement

---

Programme détaillé

Jour 1

- Échauffements taoïstes, Qi Gong, Yi Gong
- Routines fondamentales
- Apprentissage des mouvements du qi gong pour nourrir l'intérieur 1 à 6
- Relaxation, méditation guidée

Jour 2

- Apprentissage des mouvements du qi gong pour nourrir l'intérieur 7 à 12
- Intégration des principes énergétiques transversaux
- Pratiques guidées et temps d'analyse
- Evaluation
- Mise en cohérence de la pratique dans un cadre personnel ou professionnel

Jour 3

- Échauffements taoïstes, Qi Gong, Yi Gong
- Apprentissage des mouvements du qi gong du bâton 1 à 8
- Ajustements posturaux et énergétiques
- Evaluation
- Mise en cohérence de la pratique dans un cadre personnel ou professionnel

Modalités d'évaluation

- Positionnement en amont de la formation
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid 3 mois après la fin de la formation
- Attestation de fin de formation et certificat Lemniscate Processus
- Compte rendu d'ateliers de groupe
- Fiche d'observation de pratiques

Modalités de suivi

- Feuilles d'émargement
- Suivi individuel par un référent pédagogique

Formatrice

Formation animée par **Olivia Jacqueminet**,
enseignante

de Qi Gong depuis 2008 diplômée de l'école des Temps du corps dirigée par Ke Wen

de Taï Chi Chuan depuis 2018 engagée dans une démarche de formation continue avec Lou Yan responsable de l'école ITCCA au jardin intérieur

Afin de parfaire sa formation en énergétique chinoise et d'aller plus loin dans l'approfondissement de la connaissance de l'Être et de la méditation, elle a suivi la formation " devenir son propre thérapeute"du centre Lemniscate processus.

Elle a à cœur de transmettre le qi gong selon la tradition en adaptant son enseignement aux publics contemporains et de les aider à trouver un chemin de connaissance en lien avec l'enseignement de Lou Yan et tout ce qui est au centre de ses enseignements.

Curieuse et passionnée, elle se forme et cherche des notions transversales à ses pratiques afin de consolider son enseignement toujours en mouvement.

Organisation de la formation

Type : **inter-entreprises**

Effectif maximum : **14 stagiaires**

Mode d'organisation pédagogique : **présentiel**

Lieux de la formation

Le Jardin Intérieur

ZA La ponche 4 route d'Avignon 30320 Marguerittes

Tarifs et modalités de paiement

pour 3 jours de formation en présentiel, 2h de révision en distanciel et un accompagnement individualisé, avec supports pédagogiques et adhésion à l'association :

- **Tarif préférentiel :**

  TARIF PRÉFÉRENTIEL : 370.5€

- **Tarif financement à titre professionnel, dans le cadre d'une prise en charge,... :**

  TARIF NORMAL : 570.5€

Ces frais ne comprennent pas :

- l'hébergement,
- les repas des stages en résidentiel,
- les publications thématiques complémentaires à la formation,
- les manuels, livres, ouvrages de la bibliographie, qui seront conseillés de lire

Modalités de paiement

Cas particuliers étudiés à l'issue de l'entretien individuel avec Lou Yan.

Échelonnement de paiement et règlement possible en 3 fois par le règlement en ligne.
Un chèque de caution du montant total de la formation est à remettre lors de l'inscription.

Le contenu de cette formation ne peut être utilisé dans un autre cadre sans l'accord des formateurs.

Délai d'accès et conditions d'admission

Les inscriptions se font tout au long de l'année et en fonction de la parution et de l'actualisation du calendrier. Le délai entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation dépend de :

- la complétude des pièces fournies au dossier d'inscription
- les démarches administratives qui découlent d'une demande d'aide au financement
- de la disponibilité du bénéficiaire et du responsable de formation pour la réalisation de l'entretien préalable à l'inscription

Dans le cadre d'une demande d'aide au financement : le délai sera dépendant des délais de dépôt de dossier et des dates de commissions des organismes financeurs

Dans le cadre d'un financement individuel : la prestation se réalise aux dates choisies, selon le nombre de places disponibles.

Accessibilité et handicap

Merci de signaler lors du dossier toute information utile (santé, contraintes, besoins).
En cas de handicap ou difficultés d'apprentissage : contact référente handicap **Lucie Calmejane** pour analyse des besoins et aménagements.
Locaux accessibles PMR, sanitaires aux normes.

Contact

Votre correspondante pour la formation en qi gong : Olivia JACQUEMINET

Tél : 04 66 26 16 83 - 06 85 88 49 30
Mail : lemniscateprocessus@gmail.com
N'hésitez pas à lui laisser un message avec vos coordonnées complètes et elle vous rappelle dans les plus brefs délais.

Modalités d'admission

CORRESPONDANT DE FORMATION

Afin de vous accompagner dans le montage de votre dossier, votre correspondant est à votre écoute :

- il vous aide à constituer votre dossier d'inscription,
- à suivre votre dossier de financement et
- il vous remet les documents et les informations dont vous avez besoin au fur et à mesure

Prenez soin de signaler les indications sur votre santé, que vous jugerez utiles. Si vous êtes en situation de handicap ou de difficultés d'apprentissage : merci de contacter Lucie la coordinatrice du centre de formation et référente handicap. Elle analysera vos besoins et nous envisagerons avec l'équipe pédagogique les aménagements nécessaires. En cas d'incapacité de notre structure à vous accueillir nous vous orienterons vers une structure adaptée.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent de sanitaires aux normes.

Correspondants de formation à contacter pour le montage de votre dossier d'inscription :

- Formations en massage : contactez Cathy : cathy@le-jardin-interieur.com
- Formations en psychoénergétique chinoise et méditation : contactez Olivia olivia@le-jardin-interieur.com
- Formations en tai chi chuan et qi gong : contactez Chloé chloe@le-jardin-interieur.com

Pour toute question concernant :

- une situation de handicap ou de difficulté d'apprentissage : contactez Lucie lucie@le-jardin-interieur.com

ELEMENT D'INSCRIPTION

Afin d'intégrer un de nos cursus de formation, la participation à un temps de découverte du centre de formation et de la thématique qui vous intéresse est conseillée : portes ouvertes, conférences, atelier découverte, stage de week-end, retraite, atelier ou conférence en ligne,…

Pour toute inscription, il est demandé à chaque candidat de nous envoyer par mail ou courrier (adresse en bas de page)

1. Le dossier d'inscription complet contenant :
   - bulletin d'inscription complété et signé (transmis par votre correspondant ou à télécharger sur le site internet)
   - les pièces demandées (liste ci-dessous)

2. Une lettre de motivation
   précisant le cheminement, la motivation et l'état d'esprit dans lequel est entreprise cette démarche.

   Elle est à envoyer par mail à contact@lemniscate-processus.com

A la réception de votre dossier d'inscription complet

Nous vous adressons un courriel et appel confirmant la bonne réception de votre dossier ou indiquant les pièces manquantes.

Ensuite il vous ait demandé de :

4. Prendre rdv pour un entretien avec le responsable de la formation :
   - au cours duquel seront appréciés l'état physique, psychique et les aptitudes du candidat
   - de préférence en présentiel sinon en visio (pour ceux qui habitent loin)

Rdv à prendre auprès de Lou Yan au 06 43 96 37 18. Il vous recevra à son cabinet à cette adresse :
Le jardin intérieur, za la ponche, route d'Avignon, 30320 MARGUERITTES. Si vous êtes trop éloigné.e : il peut vous proposer un rdv en visio.

A la validation de votre inscription par le responsable de formation

Nous vous adressons par mail ou courrier :

- la confirmation de votre inscription et la convocation à la formation
- les informations pratiques pour le démarrage de votre formation
- le livret d'accueil du stagiaire comprenant :
    - le lieu, les dates, les horaires, les infos d'hébergement, les plans d'accès, moyens de transport, l'équipement à prévoir

Le centre de formation se réserve le droit d'annuler ou de reporter une formation, 15 jours avant le début de la session, en cas de nombre insuffisant de participants.

Lors de votre formation

Le centre de formation vous accueille à votre arrivée et vous fournit les indications concernant le bon déroulement de votre formation

---

Liste des pièces à fournir pour le montage de votre dossier d'inscription

- le bulletin d'inscription dûment complété et comprenant la signature de la charte : règlement intérieur, code de déontologie et CGV
- les règlements financiers inhérents à la formation choisie (arrhes, mode de règlement-échéancier, photocopie attestation de règlement en ligne,...)
- les frais d'inscription non remboursables
- l'attestation de responsabilité civile (assurance)
- l'attestation de décharge sur activité
- un certificat médical de non-contre indication (à demander à son médecin traitant) pour les plus de 65 ans
- toute attestation correspondante à une situation sanitaire particulière (qui vous sera communiqué par votre correspondant de formation si nécessaire)
- le contrat de formation complété et signé

Pièces complémentaires spécifiques à chaque formation

→ Pour la formation Praticien en massage bien-être et Praticien en massage assis-habillé

- le dossier d'adhésion à la FFMBE
- le chèque d'arrhes de 15€ à l'ordre de la FFMBE

→ Pour la formation en psychoénergétique chinoise

- chèque de caution du montant total de la formation

→ Pour la formation en qi gong

- une adhésion à la fédération de passage des équivalences ATT (Olivia vous renseignera à ce sujet au démarrage de la formation)

→ Dans le cadre d'une demande de financement, d'une prise en charge à titre professionnel :

- l' attestation de prise en charge
- une copie d'attestation stipulant quel est votre organisme financeur
- toutes références ou documents demandés ou à compléter pour votre OPCO, employeur, le FIFPL, AGEFICE, aut

Inscription et Évaluation des besoins des stagiaires – Session 2025-26

Je souhaite m'inscrire à la formation en qi gong cranio-sacré
Je renvoie avant mon entretien individuel ce bulletin accompagné des pièces du dossier d'inscription

Ce bulletin est à compléter, dater, signer et à joindre à votre dossier d'inscription.

Vos coordonnées

Nom:_____Prénom:_____

Numéro sécurité sociale :_____Date de naissance :_____

Adresse complète : _____

Assurance responsabilité civile (n° et assureur) :_____

Tél :_____Mail : _____

Votre situation professionnelle

Sans emploi

Merci de bien vouloir préciser votre situation et indiquer quels étaient pour votre ancien poste principal : le secteur, l'entreprise, la fonction, le poste

- en reconversion professionnelle
- en recherche d'emploi
- en création d'activité
- à la retraite
- en formation (voir plus bas)

Pour les inscrits à Pôle emploi, précisez le numéro d'identifiant : _____

Poste actuel

Secteur d'activité:_____Entreprise:_____

Fonction :_____Ancienneté :

Bénéficiez-vous de la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) :

- oui
- non

Avez-vous besoin d'aménagement particulier
oui
non

Si oui merci de bien vouloir préciser :

- des aménagements techniques (mise à disposition de logiciels ou d'équipements adaptés, par exemple)

_____

_____

- des aménagements organisationnels (des horaires adaptés, plus de temps aux évaluations, par exemple)

_____

_____

- un accompagnement humain (un interprète en langue des signes, un accompagnant en situation de handicap, par exemple).

_____

_____

Votre niveau et secteur de formation

- Niveau de formation initiale :
- niveau V bis et IV (fin de scolarité)
- niveau V (BEP ou CAP)
- niveau IV (bac)
- niveau III (bac +2)
- niveau I et II (>bac +3)

Secteur / Diplôme (paramédical, social,…)

_____

Formation professionnelle :
Dernière(s) formation(s) suivie(s) dans le cadre de votre montée en compétences :

Votre projet de formation dans notre centre
merci de cocher les cases correspondantes à votre choix de formation

FORMATIONS LONGUE DURÉE

- Praticien en massage bien-être - cursus 2026
- Praticien en massage assis-habillé - cursus 2026
- Psychoénergétique chinoise - cursus 2025
- Qi gong- cursus 2025-26
- Taï chi chuan
- Méditation
- Autre :

FORMATIONS A LA CARTE / EN WEEK-END

Type de formation

- Loisir - formation réalisée à titre personnel, pour une pratique dans le cadre familial, non professionnel
- Professionnelle - formation réalisée au titre d'une reconversion, installation, spécialisation

Expérience dans le domaine principal de la formation choisie
exemple: expérience en massage reçu / donné ; pratique du qi gong depuis 15 ans ; etc
Aucune ❑ Avancée ❑ Basique ❑ Experte Merci de préciser ci-dessous

Les thèmes du programme qui vous intéressent le plus

- **Obj 1** Mettre en œuvre la série des **12 méridiens du Nei Yang Gong** dans une pratique structurée et autonome
- **Obj 2** Réaliser les **8 mouvements du Qi Gong du bâton** en respectant les principes posturaux et énergétiques
- **Obj 3** Appliquer les **principes fondamentaux du Qi Gong** : posture interne, centrage, respiration, relâchement
- **Obj 4** Adapter ces pratiques à un **cadre personnel ou professionnel**, en cohérence avec les bases de l'énergétique chinoise

Vos besoins et votre niveau concernant les objectifs de la formation (auto-évaluation) :

- objectif 1 :
- Besoins :
- Niveau (rayer la mention inutile) : débutant – en acquisition - confirmé

- objectif 2 :
- Besoins :
- Niveau (rayer la mention inutile) : débutant – en acquisition - confirmé

- objectif 3 :
- Besoins :
- Niveau (rayer la mention inutile) : débutant – en acquisition - confirmé

- objectif 4 :
- Besoins :
- Niveau (rayer la mention inutile) : débutant – en acquisition - confirmé

Les questions que vous vous posez à propos des thèmes abordés, des compétences visées,...

Les participants seront capables d'utiliser une posture interne et des protocoles spécifiques en faveur de leur cohérence corporelle, émotionnelle et mentale // Acquérir les notions théoriques notamment énergétiques, anatomiques et physiologiques, nécessaires à la compréhension et la pratique du qi gong et de la méditation // Développer des aptitudes, savoir faire et savoir être pour une pratique holistique : positionnement, centrage, détente, gestion des tensions,... // Elaborer un projet personnel ou professionnel en cohérence avec la pédagogie de l'école

Besoin(s) / Attente(s) vis à vis de la formation en général

Situations professionnelles et/ou personnelles dans lesquelles vous pensez appliquer les compétences acquises par la formation

exemple : création d'un spa / animation d'ateliers de méditation en entreprise / etc

Pourquoi avez-vous choisi le centre de formation Lemniscate Processus

Comment l'avez-vous connu ? si vous en avez un.e : qui est votre prescripteur ?*

Autre information que vous souhaitez nous communiquer / Espace d'expression libre :

* le ou la stagiaire, l'intervenant.e, l'ancien stagiaire,...qui vous a communiqué l'existence de cette formation / conseillé /…

Je soussigné.e……, certifie avoir pris connaissance du contenu de la ou des formations auxquel.les je souhaite m'inscrire et des conditions pour y assister, ainsi que des conséquences d'une éventuelle annulation de ma part
□ J'ai pris connaissance et j'accepte les CGV
□ J'ai pris connaissance et j'accepte le Règlement Intérieur
□ J'accepte les conditions du droit à l'image
□ J'accepte que le centre de formation Lemniscate Processus traite les données recueillies
□ En cochant cette case, je valide l'ensemble du document. Cela équivaut à ma signature manuscrite

A……
le……
Signature
(télécharger photo signature pour document rempli en ligne)*