



(Mise à jour 3 août 2024)

**CURSUS Bioénergie Taoïste UHTS®**  
**TJD MODULE TAI JI DANCE® NIVEAU I**  
**« Éveil de l'élan vital par le mouvement »**  
( Module de 5 jours x 7 heures / jour = 35 heures de formation)

**DESCRIPTIF :** Ce stage permet de découvrir les principes du mouvement polarisé selon la méthode du Tai Ji Dance®. Il aborde les connaissances anatomiques de la biomécanique corporelle pour optimiser le plein potentiel du mouvement. La méthode utilise des techniques du placement polarisés pour libérer l'élan vital dans une évolution progressive au fil des 5 Éléments de la nature. Cette technique peut prévenir, traiter et libérer naturellement des tensions et douleurs par l'autorégulation holistique, avec des effets bénéfiques durables. Ce stage s'inscrit dans le cursus certifiant UHTS®. Il s'adresse aux professionnels dans les domaines d'accompagnement thérapeutique, artistique, sportif, du soin, de la santé, du bien-être, ainsi qu'au titre de développement personnel ou au grand public.

**Cette formation permet de :**

- Approprier des connaissances de la biomécanique du mouvement polarisé dans tout le corps.
- Acquérir des exercices complètes de mouvements pour accompagner l'élan corporelle
- Intégrer des outils d'accompagnement pédagogiques pour mener des séances en autonomie.
- Savoir adapter les mouvements spécifiques à une variété de morphologies, d'âges et de besoins.
- Améliorer des compétences dans tous les domaines d'accompagnement corporel.
- Atteindre les compétences requises pour devenir Instructeur Certifié en Tai Ji Dance ® niveau I certifié par l'école du Tao de la Vitalité®.

**Prérequis/Niveau :**

- Prérequis stage Fondements MF1 "Éveil de l'énergie curative du Tao" ou niveau équivalent.
- Stage adapté aux thérapeutes professionnels, aux personnes qui suivent un cursus à l'école et à toutes personnes désireuses de développer la connaissance du corps et des techniques posturales au sol.

**CONTENU PÉDAGOGIQUE : Théorie et pratique Tai Ji Dance Niveau 1**

- Apprentissage des exercices pour activer le mouvement polarisé dans le corps.
- Identification et repérage de la biomécanique interne en mouvement.
- Apprentissage des systèmes physiologiques en mouvement.
- Techniques de respiration et activation des systèmes vitaux.
- Utilisation de balles et d'outils d'automassage pour éveiller le mouvement interne.
- Outils pédagogiques pour adapter les mouvements aux besoins spécifiques de chacun, chacune.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

### Développement des compétences

- Mettre en pratique le protocole d'entretien du praticien : nettoyage, positionnement, protection
- Appliquer les techniques fondamentales du Tai Ji Dance® Niveau I.
- Mettre en pratique le protocole complet Tai Ji Dance® Niveau I.
- Utiliser des outils d'amélioration en gestion biomécanique et énergétique applicables dans la vie professionnelle et/ou personnelle.

### ➤ À l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure de :

- Mettre en pratique une séance complète de Tai Ji Dance® Niveau I.
- Utiliser les pratiques du Tai Ji Dance® Niveau I pour développer la vitalité.
- Mieux accompagner, prévenir et soutenir sa vitalité au jour le jour.
- Atteindre les compétences requises afin d'accéder aux autres stages et/ou entreprendre un cursus de certification de l'école du Tao de la Vitalité®.

## TECHNIQUES, MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

La méthode pédagogique allie cours théoriques et des pratiques simultanées pour privilégier la transmission dans une dynamique complète et progressive. Une démarche inductive (recherche par soi-même) qui favorise l'apprentissage et l'accompagnement de chaque stagiaire.

- Présentations et démonstrations explicitées.
- Ajustements personnalisés et corrections des postures corporelles.
- Questions/réponses et temps d'échange avec le groupe.
- Étude en petits groupes, en binôme et individuelle.
- Mise en situation en petits groupes supervisés par le formateur et les assistants principaux.
- Retours quotidiens, mise en commun des expériences théoriques et pratiques.

### ➤ Supports pédagogiques :

- Fascicule de formation en Bioénergie taoïste, richement illustré avec exercices et explications théoriques : 15 euros en PDF 25 euros imprimé
- Livret support de formation
- Modèles anatomiques
- Schémas sur paperboard et présentation sur diaporama en soutien des cours techniques.
- Vidéos pédagogiques à thèmes pour se préparer, accompagner et soutenir l'acquisition des compétences + ateliers de révision en ligne

### ➤ Moyens techniques :

- Mise en pratique en salle de travail adaptée et exercices en plein air, au cœur de la nature.
- Tapis de sol, balles d'entraînement, bâtons vitalisants, modèles anatomiques.
- Vidéo projecteur, présentation power-point.

### L'INTERVENANTE :

AISHA SIEBURTH, Instructrice Sénior II UHTS, fondatrice et formatrice principale de l'école Tao de la Vitalité®

# PROGRAMME DU STAGE TAI JI DANCE®

## Jour 1

Introduction au Tai Ji Dance Niveau 1 : Élément « Terre » : les appuis

---

- Présentation, origines de la méthode, actions, bénéfices et contre-indications
- Les principes biomécaniques en mouvement : repérage des appuis, le rapport au sol, l'ancrage, la motilité du système lymphatique, la rate, l'estomac, le pancréas.
- Mouvements de l'élément « terre » : exercices au sol, mobilisations en rotation, les appuis. Danser les rythmes fondamentaux de l'auto régulation.
- Outils pédagogiques d'accompagnement et d'adaptation des techniques aux besoins spécifiques.
- Entraînement en binômes et en groupe.

## Jour 2

Les pratiques de base du Tai Ji Dance Niveau 1 : Élément « Métal » : le mouvement respiratoire

---

- Principes biomécaniques de la respiration en mouvement, les poumons, le colon et l'enveloppe cutanée.
- Exercices avec ballon pour repérer les zones respiratoires : pelvienne, thoracique, scapulaire, crânienne.
- Mouvements de l'élément « métal » : expansions/contractions du geste respiratoire, la motilité de la respiration en mouvement. Danser l'amplitude du geste respiratoire dans le corps global.
- Outils pédagogiques d'accompagnement et d'adaptation aux besoins spécifiques.
- Entraînement en binômes et en groupe.

## Jour 3

Les pratiques du Tai Ji Dance Niveau 1 : Élément « Eau » les spirales polarisées

---

- Principes biomécaniques en mouvement : repérage du flux et des couches des fluides corporels : les vaisseaux, les liquides synoviaux, les rachidiens, systèmes cellulaires. Les reins, vessie, moelle osseuse.
- Mobilisations des flux, exercices avec balles et ballons pour éveiller le flux vertébral.
- Mouvements de l'élément « Eau » : transvaser, déplacer et faire circuler les liquides du corps : spirales en continue, spirales polarisées. Danser le mouvement fluide du corps global.
- Outils pédagogiques d'accompagnement et d'adaptation aux besoins spécifiques.
- Entraînement en binômes et en groupe.

## Jour 4

Le protocole du Tai Ji Dance Niveau 1 : Éléments « Bois & Feu » le déploiement spatial

---

- Principes de la biomécanique en mouvement : repérage du système tendineux et du réseau circulatoire. Le foie et le cœur.
- Exercices avec élastiques pour éveiller la capacité extensible des tendons, polariser les espaces internes et externes.
- Mouvements des éléments « Bois & Feu » : s'étirer dans l'espace, les spirales se polarisent et rebondissent en stimulant le retour sanguin. Danser la polarité élastique et l'élan dynamique circulatoire.
- Outils pédagogiques d'accompagnement et d'adaptation aux besoins spécifiques.
- Entraînement en binômes et en groupe.

- **Jour 5**

Synthèse du Tai Ji Dance Niveau 1 : retours et évaluations

---

- Récapitulatif des séquences complètes en mouvement.
- Retours du groupe, formulaires d'évaluation.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION & SANCTION DE LA FORMATION

- **Évaluation en amont de la formation :**  
Évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et des besoins renseignés dans la fiche d'inscription.
- **Évaluation en cours de séquence :**  
Sessions de questions/réponses à la fin des exercices, avec des temps d'échanges pour répondre aux difficultés éventuelles des stagiaires et évaluer le niveau d'assimilation des pratiques.
  - Le formateur et les assistants qualifiés accompagnent, soutiennent et corrigent les stagiaires individuellement, avec des retours constructifs sur les progrès, les points à améliorer et à développer.
  - Exercices à deux ou trois pour tester l'ancrage par des poussées sur la structure corporelle pour chaque posture.
- **Évaluation des acquis en fin de formation :**  
**Disciplines évaluées :**  
Protocole complet du Tai Ji Dance niveau 1, (Durée : 1 heure)  
L'Évaluation des pratiques acquises lors des stages pour donner suite aux questionnaires retours des stagiaires pour définir le niveau de compréhension des matières abordées. Une interaction en groupe est menée pour verbaliser les outils assimilés et les points à développer pour faire avancer le niveau de compétence de chacun.
- **Évaluation de la formation à « chaud » :**  
Questionnaire de satisfaction et d'évaluation rempli sur place, après le stage, par chaque stagiaire sur l'organisation, la qualité de l'enseignement, la pédagogie des formateurs, les méthodes et les supports utilisés, le cadre et l'accompagnement.
- **Évaluation de la formation à « froid » :**  
Questionnaire d'évaluation disponible 10/15 jours après la fin de la formation pour mesurer l'évolution des compétences retenues et acquises durant le stage, le niveau de pratique en fonction de l'implication, motivation, rythme de pratique du stagiaire, les difficultés rencontrées avec le recul, prises de conscience et l'intégration des outils transmis dans leurs vies personnelles et/ou professionnelles.

- **Sanction :** Attestation de suivi de formation remise après avoir reçu le questionnaire évaluation à froid.

### MODALITÉS D'ORGANISATION

#### Nombre d'heures de formation :

Module de 5 jours x 7 heures de cours par jour  
= 35 heures de formation

**Horaires :** 09h00/12h30 et 13h30/17h00

**Nombre de stagiaires :** de 10 à 20

**Dates et lieux de formation :** plusieurs dates et lieux proposés, détail sur le site

[www.taodelavitalte.org](http://www.taodelavitalte.org)

### PUBLIC

- Niveau : voir prérequis
- Professionnels issus du milieu paramédical, éducatif, artistique, service à la personne, ressources humaines... pour optimiser leurs compétences.
- Toutes personnes souhaitant faire une reconversion professionnelle ou une insertion sociale pour développer leurs acquis professionnels et/ou renforcer leur niveau de vitalité.
- Toutes personnes désirant suivre un cursus professionnel d'instructeur en Tao de la Vitalité®.

### ACCESSIBILITÉ RQTH

#### Accessibilité aux personnes handicapées :

Sensibles aux handicaps apparents ou invisibles qui demandent une attention particulière, nous vous proposons de contacter notre référent Handicap pour que nous puissions prendre en compte vos besoins spécifiques.

**Séverine : 07 61 12 48 82**

**[soulimet@gmail.com](mailto:soulimet@gmail.com)**

- Tous les stagiaires devront respecter le règlement intérieur de l'école et des organismes d'accueil.