



**BIOENERGIE TAOÏSTE / CHI GONG & NEI GONG**  
**MODULE TAO DE L'HOMME NIVEAU 2**

**TH2 « Cultiver l'élixir de jouvence »**

(3 jours x 7 heures/jour = 21 heures de formation)

**DESRIPTIF :** Ce stage approfondi les pratiques du Tao de l'homme qui développent la vitalité masculine. Des gestes et pratiques plus avancées permettent de mieux maîtriser l'énergie originelle par des exercices respiratoires, énergétiques et la méditation. Des outils efficaces pour cultiver l'élixir de jouvence et canaliser la puissance interne à travers les circuits internes d'harmonisation. Ce module complète le niveau 1 dans une progression de cursus complet.

**Les bienfaits :**

- Augmente la puissance interne de son énergie masculine
- Renforce l'énergie corporelle pour une meilleure vitalité physique et mentale
- Améliore le ressenti afin de mieux développer et canaliser l'énergie masculine
- Aide à développer la vitalité et le bien-être global du corps et de l'esprit afin de mieux gérer le stress et ainsi avoir une meilleure qualité de vie - Bénéfique dans un cadre professionnel et dans la vie quotidienne.

**Prérequis/Niveau :**

- Avoir suivi le module Fondements MF1 "Éveil de l'énergie du Tao (ou équivalent) et le module TH1 « Éveil des Puissances Originelles ».
- Être en état physique et moral d'effectuer des exercices corporels et respiratoires.
- Avoir une notion de coordination corps/mental.

**CONTENU PÉDAGOGIQUE :** Approfondir des connaissances pour cultiver l'équilibre énergétique, émotionnel et spirituel, pour cultiver et renforcer l'énergie vitale masculine.

**Éveiller la puissance originelle de l'énergie masculine :**

- Faire circuler son énergie originelle
- Nourrir sa structure interne et stimuler ses organes
- Comprendre et appliquer la théorie TAOÏSTE d'anatomie de son corps et de sa respiration
- Développer son Énergie interne en lien avec soi et sa/son partenaire

**3 axes sont abordés :**

- 1<sup>er</sup> jour physique (renforcement, massage, assouplissement et conscience corporelle).
- 2<sup>ème</sup> jour énergétique (circulation suspension d'un poids, circulation énergétique, régénération).
- 3<sup>ème</sup> jour spirituel (nourrir et harmoniser son énergie originelle et celle environnante).

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

### Développement des compétences du Tao de l'Homme (niveau 2) :

- Appliquer les principes et la philosophie des pratiques du Tao de l'Homme.
- Mettre en pratique les connaissances et pratiques approfondies de l'alchimie masculine.
- Permettre une plus ample connaissance et conscience du fonctionnement énergétique masculine dans la vision taoïste.
- Utiliser des outils d'amélioration en gestion énergétique masculine applicables dans la vie professionnelle et/ou personnelle.

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

- Faire circuler son énergie originelle
- Nourrir sa structure interne et stimuler ses organes
- Comprendre et appliquer la théorie Taoïste sur l'anatomie du corps et la respiration
- Développer son énergie interne en lien avec soi et sa/son partenaire
- Avoir les compétences requises pour accéder aux autres stages et/ou entreprendre un cursus de certification de l'école 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 favorise l'apprentissage et l'accompagnement de chaque stagiaire.

- Présentations et démonstrations explicitées.
- Ajustements personnalisés et corrections des postures corporelles, étape par étape.
- 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 (format A4, 154 pages).
- Supports vidéos pédagogiques par thématique pour se préparer, accompagner et soutenir l'acquisition des compétences.

### ➤ Moyens techniques :

- Salle d'une superficie minimum de 60m<sup>2</sup>.
- Espaces extérieurs.
- Tapis de sols, matériel d'arts martiaux (sacs, ceintures, bâtons, balles...).
- Fouets énergétiques, rouleau de massage...

### INTERVENANT :

CHRISTIAN SLAMA KADA - INSTRUCTEUR CERTIFIÉ UHTS.

Instructeur de l'École Tao de la Vitalité depuis 2015

Enseignant de TaiJiQuan style Yang et Chen, et en Chi Kung. Praticien Chi Nei Tsang CNTI.

Ceinture noire 1<sup>er</sup> DAN en pratique externe

## PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

La formation s'organise par modules  
de façon à alterner des périodes en présentiel et la pratique individuelle

### **Jour 1 / Pratiques énergétiques et physiques de renforcement**

Objectifs - Pratique sur tendons et muscles internes

---

- Auto massage organes génitaux
- Sourire intérieur, sons guérison, orbite microcosmique
- Cavalier de fer et pratique de suspension du poids
- Évaluation d'acquisition des objectifs :
  - Alignement - exercice pratique cavalier de fer : brique sur la tête et tasse sur cuisse
  - Puissance de l'énergie interne – suspension : bouteille d'eau et balancement

### **Jour 2 / Cultivation et utilisation de son énergie originelle**

Objectifs : Circulation énergétique avec énergie originelle

---

- 3 feux 6 directions
- Remplir les 3 dan tiens
- Circulation de la perle énergétique et de son énergie originelle
- Évaluation d'acquisition des objectifs :
  - Observation du stagiaire pendant méditation éveil du TCHING
  - Pratique à deux pour ressentir énergie interne (ballon de CHI, champs énergétiques)

### **Jour 3 / Transformation de l'Énergie originelle en source de jouvence**

Objectif : Nourrir ses organes et ses glandes

---

- Stimuler les 7 glandes endocrines
- Pakua du ciel antérieur
- Pratique en harmonie avec les forces élémentaires
- Évaluation d'acquisition des objectifs :
  - Observation du stagiaire : calme et harmonie pendant la pratique
  - Pratique à deux pour ressentir les variations d'énergie interne

➤ **Évaluation en amont de la formation :**  
Évaluation du niveau des participants lors d'un entretien individuel 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 :**  
Mise en pratique Tao de l'Homme avec le groupe. (Durée : 1 heure).  
Bilan sur les pratiques acquises rempli par les stagiaires pour définir le niveau de compréhension et d'intégration 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 chaque participant.

➤ **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 3 jours x 7 heures de cours par jour  
= 21 heures de formation

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

**Nombre de stagiaires :** de 10 à 20

**Date :** du 29 au 31 octobre 2021

**Lieu de formation :** Espace « Vibrer avec le Tao » à CHÂTEAURENARD (13160)

### PUBLIC

- Niveau débutant et intermédiaire.
- 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.**