



**TAOTOUCH® & CHI NEI TSANG UHTS®**  
**MODULE TCNT**

« *Le Toucher des 5 Éléments* »

( Module de 4 jours x 7 heures / jour = 28 heures de formation)

**DESRIPTIF :** Dans le cadre des cursus de formation du TaoTouch® & Chi Nei Tsang UHTS®, ce stage aborde la spécialisation des techniques du toucher afin de préparer et adapter aux besoins spécifiques pour optimiser les résultats d'un soin complet. Ce stage permet d'approfondir les compétences pour atteindre la certification de Praticien TaoTouch® et/ou Chi Nei Tsang UHTS®

**PUBLIC CIBLE :** Ce stage est destiné aux professionnels des domaines de la santé, des soins, de l'esthétique, du bien-être, de l'entretien sportif, de la création artistique, ainsi qu'aux métiers liés à l'accompagnement thérapeutique, exercés à titre professionnel ou personnel.

- Optimiser les pratiques d'entretien physique, de gestion du stress et de renforcement de la vitalité, pour une meilleure performance dans un environnement professionnel.
- Proposer des outils pédagogiques pour accompagner les équipes de manière efficace.
- Développer des compétences pour animer des séances de coaching et concevoir des formations professionnelles adaptées.

***Ce stage permet de :***

- ***Maîtriser le protocole complet du Toucher des 5 Éléments*** : découvrir un éventail de techniques de toucher et des outils d'adaptation répondant aux besoins spécifiques de chaque individu.
- ***Affiner le ressenti sensoriel*** : développer une perception plus fine et une meilleure interprétation des informations sensorielles, afin de sélectionner les techniques les plus adaptées au soin.
- ***Renforcer la posture professionnelle*** : intégrer un protocole structuré pour optimiser le positionnement, assurer une protection et renforcer la confiance du praticien.

**Prérequis/Niveau :** Module tous niveaux.

**CONTENU PÉDAGOGIQUE :**

**Techniques du toucher tissulaire :** Observer, accompagner et optimiser la vitalité tissulaire.  
**L'Éventail des 5 Qualités du toucher :** adapter son toucher aux besoins spécifiques avec les qualités adéquates pour un résultat optimum. Développer l'éventail des 5 Éléments : toucher doux et profond de l'eau, toucher pénétrant et dynamique du bois, toucher léger et rapide du feu, toucher profond et ancré de la Terre, toucher précis et ferme du Métal.

**Entretien du praticien : Renforcer la posture professionnelle**

Positionnement, Nettoyage, protection et entretien du praticien selon les 5 éléments.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

### Développement des compétences :

- **Maîtriser le Toucher des 5 Éléments** et adapter les techniques aux besoins spécifiques.
- **Appliquer le protocole de positionnement** et d'entretien du praticien.
- **Prévenir et soutenir le bien-être** au quotidien.
- **Utiliser des outils énergétiques** pour optimiser la pratique professionnelle.

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

- Mettre en pratique l'éventail complet du Toucher des 5 Éléments.
- Savoir adapter les techniques adéquates aux besoins spécifiques pour optimiser les résultats.
- Mieux accompagner, prévenir et soutenir son bien être au quotidien.
- Atteindre les compétences requises afin d'accéder à la certification de praticien Chi Neï Tsang I.

## 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.
- 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 PDF support de formation TOKSEN offert.
- 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 coeur de la nature.
- Tapis de sol, balles d'entraînement, bâtons vitalisants, modèles anatomiques.
- Vidéo projecteur, présentation power-point.

### INTERVENANTE :

NATHALIE STÉZEWSKI, Instructrice Certifiée et Praticienne CNT I, II, III, V UHTS®

# PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

## Jour 1

Introduction au Toucher des 5 Éléments : positionnement du praticien, poser le cadre et démarrer la séance

---

- **Entretien du Praticien** : Intégration d'un protocole de positionnement adapté, incluant des techniques de nettoyage énergétique et de protection pour préserver l'équilibre du praticien.
- **Théorie et pratique du Toucher des 5 Éléments** : Approfondissement des concepts clés : présentation générale, identification des contre-indications et précautions, avec un focus particulier sur l'anatomie des tissus.
- **Techniques de respiration** : Développement des qualités respiratoires nécessaires pour libérer les tensions corporelles et restaurer l'équilibre par une respiration maîtrisée.
- **Techniques tissulaires** : Exploration de la motilité tissulaire et des trois couches des fascias : peau, muscles/organes et os. Acquisition de techniques spécifiques pour décompresser les zones de congestion et faciliter la circulation des fluides corporels.
- **Entraînement pratique en binômes** : Mise en application des acquis par des exercices pratiques réalisés en binômes, favorisant l'apprentissage par la pratique.

## Jour 2

Le Toucher des 5 Éléments : L'Éventail des qualités du Toucher des 5 Éléments

---

- **Entraînement du praticien** : Mise en place du protocole complet pour optimiser le positionnement du praticien, assurer la stabilité de sa posture, et intégrer des techniques de nettoyage énergétique et de protection afin de préserver son équilibre physique et mental.
- **Découverte des qualités du Toucher des 5 Éléments** :
  - **Eau** : *toucher fluide, doux et profond pour favoriser la détente et la libération émotionnelle.*
  - **Bois** : *toucher pénétrant et dynamique, idéal pour stimuler l'énergie et travailler en profondeur.*
  - **Feu** : *toucher léger, rapide et vivifiant, apportant dynamisme et légèreté.*
  - **Terre** : *toucher profond, stable et ancré, favorisant la sécurité et l'harmonie.*
  - **Métal** : *toucher précis, structurant et ferme, offrant clarté et équilibre.*

**Entraînement en binômes** : Application directe des techniques enseignées.

## Jour 3

Le Toucher des 5 Éléments : Adapter l'éventail des techniques aux besoins spécifiques

---

- **Entraînement du praticien** : protocole de positionnement de la structure, nettoyage, protection.  
**Adapter les techniques Toucher des 5 Éléments** : observations et palpation, analyser attentivement les tissus pour évaluer leur état, identifier les zones de tension ou de relâchement. Tester le niveau de tonicité des tissus (hypotonique ou hypertonique) et adapter les techniques appropriées pour les revitaliser, restaurer leur équilibre et optimiser leur fonction.
- **Entraînement en binômes** : Application directe des techniques enseignées.

## Jour 4

Synthèse de l'éventail du Toucher des 5 Éléments : suivi du praticien

---

- **Entraînement du praticien** : protocole de positionnement de la structure, nettoyage, protection.
- **Accompagnement du praticien** : Mise en place d'un suivi structuré à travers des études de cas, permettant d'analyser et d'approfondir les pratiques. Définition d'un cadre d'entraînement rigoureux pour favoriser la montée en compétences et la professionnalisation.
- **Bilan collectif** : Organisation d'un moment d'échange pour recueillir les retours d'expérience, partager les ressentis, et procéder à une évaluation globale des acquis. Ce bilan vise à consolider les apprentissages et à identifier les axes d'amélioration.

- **Évaluation en amont de la formation :**  
Renseignée dans la fiche d'inscription
- **Évaluation en cours de séquence :**  
Retours/questions/réponses/échanges pour répondre aux difficultés éventuelles, évaluer le niveau d'assimilation des pratiques.
  - Accompagnement, corrections individuelles
  - Exercices en binômes pour tester l'ancrage par des poussées

- **Évaluation des acquis en fin de formation :**

### **Disciplines évaluées :**

Protocole d'entretien du praticien et techniques du Toucher des 5 Elements (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 des candidats de certification**

Capacités lors des mises en situation : précision technique, présence, qualité du toucher, contact du regard, capacité à focaliser l'attention etc.

Tenir son positionnement pour ancrer, canaliser et équilibrer l'énergie.

- **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 4 jours x 7 heures de cours par jour  
= 28 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 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.