



BIOÉNERGIE / CHI GONG & NEI GONG

MODULE MF1

« Éveiller sa Vitalité par le Tao »

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

DESRIPTIF : Ce premier module constitue la base de tous les programmes de l'école. Il explore les principes essentiels des pratiques et présente les méthodes clés pour éveiller, développer et optimiser la vitalité. Ce module est un préalable au cursus certifiant permettant l'obtention de la certification d'Instructeur Associé UHTS®. Il vise à perfectionner les outils d'entretien physique et de gestion du stress pour maintenir une bonne vitalité et améliorer les performances professionnelles. Il offre aussi les ressources pédagogiques nécessaires pour l'accompagnement d'équipes, de cours et de formations professionnelles.

PUBLIC : Ce stage s'adresse aux professionnels des secteurs de la santé, du soin, de l'entretien sportif, de la création artistique, de l'esthétique et du bien-être, ainsi qu'à ceux exerçant des métiers d'accompagnement, tant à titre professionnel que personnel. Il est également ouvert au grand public.

Ce module permet de:

- Acquérir un programme pour enraciner, développer et renforcer la vitalité en autonomie.
- S'initier aux outils adaptés pour une meilleure gestion du stress.
- Renforcer l'ancrage afin d'améliorer la résistance et optimiser les fonctions vitales.
- Atteindre les compétences requises pour devenir Instructeur Associé UHT®.

Prérequis/Niveau :

- Module adapté à tous les âges et à tous niveaux.
- Être en état d'effectuer des exercices corporels et respiratoires.
- Avoir une notion de coordination corps/mental.

CONTENU PÉDAGOGIQUE : Initiation aux pratiques fondamentales du Tao pour éveiller la vitalité à travers des exercices corporels en mouvement.

Ce module s'articule sur quatre axes de compétences :

1. Le Réveil Corporel : Échauffement et mise en condition corporel.
2. Le travail au sol: Étirements et automassages pour éveiller la force interne du noyau central (bassin -jambes - dos).
3. La Respiration : Techniques d'éveil et d'activation des diaphragmes principaux.
4. Le Qi Gong: Positionnement debout pour aligner, ancrer et équilibre la structure interne afin de mieux canaliser et renforcer la vitalité.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Développement des compétences en Bioénergie taoïste (niveau 1)

- Appliquer les principes des pratiques fondamentales.
- Mettre en pratique les séquences de bases du Réveil Corporel et des étirements au sol.
- S'approprier des méthodes du Chi Gong et des pratiques internes.
- Savoir utiliser des outils d'amélioration de la gestion de la vitalité dans la vie professionnelle et/ou personnelle.

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

- Mettre en pratique une séquence d'exercices corporels d'Eveil Corporel.
- Utiliser le Chi Gong pour aligner et enraciner sa structure.
- Appliquer les techniques respiratoires
- 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 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 version PDF.
- 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.

LES INTERVENANTS :

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

ou

CHRISTIAN SLAMA KADA, Instructeur Certifié UHT
(enseignant des arts du Tao depuis plus de 30 ans)

PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

Jour 1 / Les bases du Tao : Mettre en pratique les bases du Réveil Corporel et du Qi Gong

- Introduction aux principes fondamentaux et aux pratiques de base.
- Réveil corporel : échauffement et préparation physique.
- Travail au sol : étirements et automassages pour éveiller la force interne du noyau central (bassin, jambes, dos).
- La respiration : techniques d'éveil et d'activation du diaphragme pelvien.
- Le Chi Gong : positionnement debout pour aligner, ancrer et équilibrer la structure interne à travers les postures de l'Arbre, avec des exercices de renforcement en binôme supervisés par les formateurs.

Jour 2 / Les bases du Tao : Mettre en pratique les pour renforcer le dos

- Réveil corporel : échauffement et préparation physique.
- Travail au sol : étirements et automassages pour renforcer le dos en développant la force interne du noyau central (bassin, ceinture abdominale, jambes, dos).
- La respiration : techniques d'éveil et d'activation des trois principaux diaphragmes.
- Le Chi Gong : positionnement debout pour aligner et renforcer la structure interne du dos à travers des exercices effectués en binôme, supervisés par les formateurs.

Jour 3 / Révision des bases du Tao : Révision et évaluation de l'enchaînement complet des postures

- Réveil corporel : préparation corporelle, découpage complet de la séquence d'échauffement.
- Travail au sol : révision de l'enchaînement d'étirements et d'automassages pour éveiller la force interne du noyau central (bassin, jambes, dos).
- Le Chi Gong : révision des séquences debout pour le renforcement de la structure interne, en groupes d'étude supervisés par les formateurs.
- Bilan, retours et évaluation du groupe.
- Évaluation des connaissances, bilan par le formateur.

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 des bases du Tao :
Éveil corporel et respiratoire, Chi Gong (Durée : 1 heure).
Bilan de stage 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

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

www.taodelavitalte.org

PUBLIC

- Accessible à tout public, niveaux débutants, confirmés et avancés.
- 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

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