



**BIOENERGIE TAOÏSTE / CHI GONG & NEI GONG**  
**MODULE MFP\***

« *Perfectionnement des Bases du Tao* »

*\*Préparation Certification Instructeur Associé UHTS\**

( Module de 2 jours x 7 heures / jour = 14 heures de formation)

**DESCRIPTIF** : Ce stage perfectionne les pratiques de base en Bioénergie taoïste (Niveau I “Éveiller l’énergie curative du Tao”. Orienté aux futures instructeurs associés qui souhaitent dispenser des ateliers d’amélioration du bien-être : détail du déroulé pédagogique du contenu à transmettre, outils adaptés pour gérer le stress, améliorer la qualité de l’hygiène de vie, augmenter la confiance en soi et mieux répondre aux besoins de la vie professionnelle ou personnelle au quotidien. Il est indispensable à la certification d’Instructeur Associé UHTS.

**Les bienfaits :**

- Améliore la compréhension des pratiques afin de mieux cultiver le bien être de façon autonome.
- Détaille la richesse du programme pour une meilleure assimilation des pratiques
- Développe la confiance en soi, la relation à l’autre et stimule la joie de vivre !

**Prérequis/Niveau :**

- Module niveau intermédiaire.
- Avoir suivi le stage Fondements MF1 “Éveil de l’énergie curative du Tao” ou équivalent.

**CONTENU PÉDAGOGIQUE :**

**Révision détaillée des Bases du Tao :**

1. **Le Réveil Énergétique Niveau I** : Échauffement et ouverture de l’énergie corporelle.
2. **Le Tao Yin Yoga Niveau I** : Étirements doux et automassages.
3. **Les Bases du Nei Gong taoïste Niveau I** : Transformation émotionnelle par la méditation.

**Préparation à la Transmission :**

Révision et détails des pratiques des Bases fondamentales en Bioénergie taoïste pour devenir Instructeur Associé. Reproduire une séance des bases de la Bioénergie Taoïste : Préparer, choisir, adapter les outils, pratiques supports, ressources d’apprentissage à partir des techniques spécifiques de la bioénergie Taoïste.

- Animer des séances individuelles et/ou collectives avec mises en situation.
- Évaluer les ajustements et adaptations nécessaires.
- Proposer, coordonner, accompagner simultanément des situations individuelles d’apprentissage.
- Apprécier l’appropriation des apprentissages et la progression de l’apprenant.
- Transmettre les fondamentaux de la Bioénergie Taoïste : Expliquer et guider l’exécution des exercices en se référant aux spécificités des pratiques (postures, enchaînements, détente, respiration, techniques d’intériorisation, et en vérifier leur appropriation par l’apprenant.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

### Développement des compétences et possibilité d'être évalué pour passer la certification UHTS.

- Détailler le socle des pratiques fondamentales en Bioénergie taoïste niveau. I.
- Transmettre les outils d'amélioration de la gestion énergétique applicables dans la vie personnelle et/ou professionnelle.
- Mettre en place des ateliers et guider des séances simplifiées : Réveil Énergétique, l'automassage Chi, Tao Yin, Sourire Intérieur, 6 Sons de Vitalité et Orbite Microcosmique.

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

- Mettre en pratique une séquence d'exercices corporels du Réveil Énergétique.
- Utiliser le Chi Gong de la Chemise de Fer pour enraciner et aligner sa structure.
- Appliquer les bases du Nei Gong.
- 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.
- 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 coeur de la nature.
- Tapis de sol, balles d'entraînement, bâtons vitalisants, modèles anatomiques.
- Vidéo projecteur, présentation power-point.

### INTERVENANTE :

AISHA SIEBURTH, Instructrice Senior II UHTS.  
Fondatrice et formatrice principale de l'école Tao de la Vitalité®.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

### Jour 1 /Les Bases du Tao :

Identifier l'enchaînement du Réveil Énergétique séquencé, révision du Nei Gong Interne.

---

Révision et cours technique du Réveil Énergétique :

- Séquence de base de mise en état de l'énergie corporelle. Décortiquer chaque étape clef par section, identifier les clefs, définir les objectifs et bénéfices des exercices :
  - L'Alignement
  - Les exercices articulaires
  - Les étirements
  - La respiration primaire et inversée
  - Le Bâton Vitalisant
  - La posture de l'Arbre
- Outils de transmission, exercices de mise en situation en groupe
- Évaluations sur la transmission en groupe
- Révision des bases du Nei Gong interne

### Jour 2 / Les bases du Tao :

Enchaînement du Tao Yin et automassages. Outils de transmission du Nei Gong.

---

- Révision de l'enchaînement du Réveil Énergétique par les élèves.
- Révision et cours technique des bases du Tao Yin mise en situation en groupe :
  - Les étirements assis
  - Les étirements allongés
  - Automassages
- Révision et cours technique des bases du Nei Gong :
  - Sourire Intérieur
  - 6 Sons Guérisseurs
  - Orbite Microcosmique
- Cours interrogatoire, les étapes clefs, mise en situation en group
- Retours et Évaluations à la certification d'Instructeur Associé

➤ **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 des bases du Tao :**

Éveil énergétique corporel, Chi Gong de la Chemise de Fer, Nei Gong des points de vitalité (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 de transmission au groupe lors des mises en situation: précision technique, présence, portée de la voix, contact du regard, capacité à focaliser l'attention du groupe etc.

Tenir les postures du Chi Gong de la Chemise de Fer en étant poussé(e) 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 2 jours x 7 heures de cours par jour  
= 14 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**

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