



**BIOÉNERGIE TAOÏSTE / CHI GONG & NEI GONG**

**MODULE MF2**

*« Vitaliser l'énergie du Dan Tien »*

( Module de 5 jours x 7 heures / jour = 35 heures de formation)

**DESCRIPTIF :** Ce stage approfondit l'efficacité des pratiques fondamentales et développe la puissance interne du centre vital. Il montre comment activer le pouvoir de la respiration pour revitaliser la zone abdominale et affiner l'intelligence corporelle du "deuxième cerveau" (Dan Tien). La transformation du Chi interne dans le Dan Tien renforce l'ancrage pour mieux s'adapter aux besoins de la vie personnelle et/ou professionnelle. Il permet d'augmenter son potentiel de vitalité au quotidien : dynamisme, motivation et confiance en soi.

**Les bienfaits des pratiques :**

- Développe la puissance de l'énergie interne et optimise la capacité respiratoire.
- Cultive l'autonomie pour la transformation émotionnelle et la protection énergétique
- Améliore des compétences professionnelles dans la gestion du stress, l'esprit d'adaptabilité et la présence relationnelle.
- Permet de mieux répondre aux besoins de la vie quotidienne.

**Prérequis/Niveau :**

- Module niveau intermédiaire.
- Avoir suivi le module Fondements MF1 "Éveil de l'énergie du Tao ou équivalent.
- Être en état d'effectuer des exercices corporels et respiratoires intensifs.
- Avoir une notion de coordination corps/mental.

**CONTENU PÉDAGOGIQUE :**

**Ce module s'articule sur cinq axes de compétences :**

1. **Le Réveil Énergétique :** Échauffement de l'énergie corporelle, des organes et du souffle.
2. **Le Dan Tien Qi Gong & les 11 Animaux :** Revitaliser le deuxième cerveau pour renforcer l'ancrage. Éveil des « muscles de l'âme » des cinq diaphragmes.
3. **La Fusion des 5 Éléments Niveau I :** Alchimie des cinq éléments par le Pakua, nettoyage et protection.
4. **Tao Yin Yoga :** Automassages, étirements d'éveil du Dan Tien et des méridiens tendineux.
5. **Qi Gong de la Chemise de fer :** Approfondissement de l'Ancrage, de l'alignement et de l'enchaînement des postures avec la pression interne osseuse.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

### Développement des compétences en Bioénergie taoïste (niveau 2)

- Appliquer les principes fondamentaux approfondis en Bioénergie taoïste.
- Pratiquer la forme du Dan Tien Chi Gong des postures des 11 animaux.
- Définir les étapes de la Fusion des 5 Éléments (activer et transformer l'énergie interne).
- Expérimenter des méthodes de vitalisation énergétique.
- Analyser et répondre aux demandes de gestion du bien-être par des techniques de transformation du stress en vitalité.
- Appliquer des outils en gestion énergétique 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 du Réveil Énergétique.
- Utiliser le Dan Tien Chi Gong pour développer la puissance interne du centre vital et de sa structure.
- Appliquer la Fusion des 5 Éléments pour transformer son énergie interne et équilibrer les émotions.
- 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 (recherche par soi-même) 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 (format A4, 154 pages).
- Schémas sur paperboard et présentation sur diaporama en soutien des cours techniques.
- Supports vidéos pédagogiques par thématique pour se préparer, accompagner et soutenir l'acquisition des compétences.

### ➤ 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.

### INTERVENANTE :

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

## PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

### Jour 1 / Introduction aux bases du Dan Tien Chi Gong :

Identifier les 5 diaphragmes, la respiration du Tigre et du Dragon, du Lièvre, de la Grue, de l'Ours, de l'Hirondelle. Fusion des 5 Éléments : placer les 8 trigrammes du Pakua.

---

- Réveil Énergétique : séquence de préparation et mise en état de l'énergie corporelle.
- Introduction aux principes des pratiques, cibler l'utilisation de la respiration, phases Yin et Yang.
- Théorie et pratique des 5 diaphragmes, la Respiration à vide Tigre et Dragon, établir l'équilibre de la pression interne dans les postures du Lièvre, de la Grue, de l'Ours et de l'Hirondelle (exercices de renforcement en binômes).
- Anatomie du Dan Tien, placer les 8 Trigrammes du Pakua

### Jour 2 / Les bases du Dan Tien Chi Gong :

Mettre en pratique le Dragon, l'Aigle, le Singe, l'Éléphant. Fusion des 5 Éléments : les 4 Pakuas et la perle.

---

- Réveil Énergétique : préparation et mise en état de l'énergie corporelle
- Théorie et pratique du Dan Tien Chi Gong : positionner la pression interne des diaphragmes latéraux, crâniens, du psoas et bas du dos, postures Dragon, Aigle, Singe, Éléphant, exercices de renforcement en binômes.
- Fusion des 5 Éléments : placer les 4 Pakuas et la perle de vitalité.

### Jour 3 / Les bases du Dan Tien Chi Gong :

Pratiquer le Rhinocéros et le Taureau. Fusion des 5 Éléments : Placer les 5 points collectés et la perle.

---

- Éveil Énergétique : préparation et mise en état de l'énergie corporelle, troisième séquence.
- Théorie et pratique du Dan Tien Chi Gong, aligner et enraciner la structure du diaphragme supérieur, le Rhinocéros et le Taureau.
- Fusion des 5 Éléments : placer les 6 Pakuas, fusionner les 5 points collectés et la perle de vitalité.

### Jour 4 / Révision des bases du Dan Tien Chi Gong :

Enchaînement des 11 animaux. Fusion des 5 Éléments I : séquence complète.

---

- Éveil Énergétique : préparation et mise en état de l'énergie corporelle, dernière séquence.
- Théorie et pratique du Dan Tien Chi Gong, enchaînement des postures des 11 animaux, équilibrer la respiration dans les 5 diaphragmes, dans chaque posture.
- Nei Gong Fusion des 5 Éléments I complet : Fusionner les 6 Pakuas, les 5 points collectés et la perle de vitalité dans le corps énergétique.

### Jour 5 / Synthèse globale des bases du Dan Tien Chi Gong :

Enchaînement complet des 11 animaux. Fusion des 5 Éléments I : séquence complète.

---

- Éveil Énergétique : séquence complète de la préparation et mise en état de l'énergie corporelle.
- Révision et enchaînement des 11 postures complètes du Dan Tien Chi Gong.
- Séquence complète de la Fusion des 5 Éléments I : les 6 Pakuas, les 5 points collectés, les organes, la perle, le corps énergétique.
- Évaluation des connaissances et des capacités à effectuer les postures 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 :**

Eveil corporel, Dan Tien Chi Gong, Fusion (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 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 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.