



(Mise à jour 3 aout 2024)

**CURSUS Bioénergie Taoïste UHTS®**  
**TTY MODULE TAO YIN YOGA NIVEAU I**  
*« Dynamique de la structure interne au sol »*  
( Module de 5 jours x 7 heures / jour = 35 heures de formation)

**DESRIPTIF** : Ce stage permet d'acquérir les fondations de la méthode du Tao Yin Yoga UHTS® à titre professionnel ou personnel. Il aborde les connaissances spécialisées de la biomécanique et du mouvement interne pour optimiser la structure corporelle. La méthode utilise des techniques posturales précises pour placer le corps, aligner la structure anatomique afin de promouvoir le bon alignement et prévenir des tensions et douleurs par un protocole thérapeutique complet et puissant. Ce stage s'inscrit dans le cursus certifiant UHTS®. Il s'adresse aux professionnels dans les domaines du sport, du soin, d'accompagnement thérapeutique, de la santé, du bien-être, ainsi qu'au titre personnel ou au grand public.

**Cette formation permet de :**

- Acquérir une séquence complète d'exercices pour aligner et renforcer la structure interne corporelle avec des résultats efficaces et durables.
- Améliorer des connaissances de la biomécanique posturale, de l'anatomie et de l'énergétique.
- Intégrer des outils d'accompagnement pédagogiques pour mener des séances en autonomie.
- Savoir adapter des postures spécifiques à une variété de morphologies, d'âges et de besoins.
- Améliorer des compétences dans tous les domaines d'accompagnement corporel.
- Atteindre les compétences requises pour devenir Instructeur Certifié en Tao Yin Yoga UHTS® niveau I certifié par l'école du Tao de la Vitalité®.

**Prérequis/Niveau :**

- Prérequis stage MF1 "Éveil de l'énergie curative du Tao" ou niveau équivalent.
- Stage adapté aux thérapeutes professionnels, aux personnes qui suivent un cursus à l'école et à toutes personnes désireuses de développer la connaissance du corps et des techniques posturales au sol.

**CONTENU PÉDAGOGIQUE : Théorie et pratique Tao Yin Yoga Niveau 1**

- Apprentissage du protocole complet pour détendre, aligner et renforcer la structure interne corporelle.
- Identification et repérage de la biomécanique interne, osseuse, tendineuse, musculaire et articulaire.
- Apprentissage des points réflexes pour réguler des fonctionnements énergétiques.
- Techniques de respiration et activation des systèmes vitaux (cardiovasculaire, nerveux, digestifs.)
- Utilisation de balles et d'outils d'automassage pour la tonification et le renforcement.
- Séquences spécialisées de postures et d'automassages.
- Outils pédagogiques pour adapter les séquences aux besoins spécifique de chacun, chacune.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

### Développement des compétences

- Mettre en pratique le protocole d'entretien du praticien : nettoyage, positionnement, protection
- Appliquer les techniques fondamentales du Tao Yin Yoga UHTS® Niveau I.
- Mettre en pratique le protocole complet Tao Yin Yoga UHTS® Niveau I.
- Utiliser des outils d'amélioration en gestion biomécanique et énergétique applicables dans la vie professionnelle et/ou personnelle.

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

- Mettre en pratique une séance complète de Tao Yin Yoga UHTS® Niveau I.
- Utiliser les pratiques du Tao Yin Yoga UHTS® Niveau I pour développer la vitalité.
- Mieux accompagner, prévenir et soutenir sa vitalité au jour le jour.
- Atteindre les compétences requises afin d'accéder aux autres stages et/ou entreprendre un cursus de certification de l'école du 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) 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 : 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 cœur de la nature.
- Tapis de sol, balles d'entraînement, bâtons vitalisants, modèles anatomiques.
- Vidéo projecteur, présentation power-point.

### L'INTERVENANTE :

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

# PROGRAMME DU STAGE TAO YIN YOGA UHTS®

## Jour 1

Introduction au Tao Yin Yoga Niveau 1 : protocole en position assise « le grand et petit bassin »

---

- Présentation, origines de la méthode, actions, bénéfiques et contre-indications
- Théorie biomécanique : Identifier les systèmes osseux, chaînes myofasciales, espaces articulaires.
- Exercices d'automassages, techniques de balles, de mobilisations, flexion/extension/rotation du grand et du petit bassin.
- Protocole des postures en position assise : Touiller le Chaudron, Roue à Eau, Tortue sort de la mer, L'envol de la Grue, la Louve, Ramer le Bateau.
- Outils pédagogiques d'accompagnement et d'adaptation des techniques aux besoins spécifiques.
- Entraînement en groupe d'études.

## Jour 2

Les pratiques de base du Tao Yin Yoga : protocole allongé « Le noyau central »

---

- Théorie biomécanique : Identifier les mobilisations pour optimiser la structure interne corporelle.
- Exercices pour identifier le noyau central : psoas, plancher pelvien, abdominal, diaphragmes.
- Techniques d'automassages, de balles, de mobilisations avec élastiques.
- Protocole des postures en position allongée : Coordonner les sphincters, l'essorage osseux, la Rivière coule dans la Vallée, la Série des Singes, les connections clefs du noyau central.
- Outils pédagogiques d'accompagnement et d'adaptation aux besoins spécifiques.
- Entraînement en groupe d'études.

## Jour 3

Les pratiques du Tao Yin Yoga Niveau 1 : protocole allongé « La Respiration des 4 Diaphragmes »

---

- Théorie biomécanique : Identifier les mobilisations pour optimiser la structure interne corporelle.
- Exercices avec ballon pour identifier et éveiller la Respiration des 4 diaphragmes : pelvien, thoracique, scapulaire, crânien. Respirations : primaire, inversée et à vide.
- Exercices avec balles et ballons pour l'éveil de la chaîne vertébrale, flexion/extension/torsion.
- Protocole des postures en position allongée : Grue/Tortue, La Montagne sort de la Mer, Le Grillon, Le Crocodile se lève la tête, le Serpent Vrille, le Paon.
- Outils pédagogiques d'accompagnement et d'adaptation aux besoins spécifiques.
- Entraînement en groupe d'études.

## Jour 4

Le protocole du Tao Yin Yoga Niveau 1 : protocole allongé et assis « la ceinture scapulaire »

---

- Théorie biomécanique : Identifier les mobilisations pour optimiser la structure interne corporelle.
- Exercices pour éveiller la ceinture scapulaire avec balles et ballon : relation sternum, rachis.
- Protocole des postures en position allongée et assise : Le Cobra Amoureux, La Crevette, Le Bambou dans le vent, L'envol du Dragon, Le Dragon étire ses griffes, Tirer sur la Lune.
- Outils pédagogiques d'accompagnement et d'adaptation aux besoins spécifiques.
- Entraînement en groupe d'études.

- **Jour 5**

Synthèse du protocole Tao Yin Yoga Niveau 1 : Protocole complet, retours et évaluations

---

- Protocole complet Tao Yin Yoga Niveau 1 : récapitulatif des séquences complètes assises et allongées
- Retours du groupe, formulaires d'évaluation.

## 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 :**  
Protocole complet du Tao Yin Yoga niveau 1, (Durée : 1 heure)  
L'Évaluation des pratiques acquises lors des stages pour donner suite aux questionnaires retours des stagiaires pour définir le niveau de compréhension 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 chacun.
- **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 : voir prérequis
- 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.