



**BIOENERGIE TAOÏSTE / CHI GONG & NEI GONG**  
**TJ2 MODULE TAIJI CHI GONG I**  
*« La Forme Externe et Interne »*

**DESRIPTIF :** Ce stage approfondit la forme externe et interne du TaiJi Chi Gong I en intégrant la dynamique corporel et la dimension de l'énergie en mouvement dans l'espace vital. Il développe la conscience du corps et le ressenti du Chi, accroît l'harmonisation globale de la vitalité du corps et de l'esprit, favorise le développement du bien-être.

**Les bienfaits :**

- Favorise le renforcement corporel pour une meilleure vitalité physique et mentale (concentration, mémoire et capacités intellectuelles).
- Développe la vitalité globale du corps et de l'esprit (meilleure gestion du stress)
- Améliore la qualité de vie et l'estime de soi. (dans le cadre professionnel et dans la vie quotidienne)

**Prérequis/Niveau :**

- Module niveau débutant, confirmé ou avancé.
- Avoir suivi le module Fondements MF1 Éveil de l'énergie du Tao (ou équivalent) et le module « TJ1 Taiji Chi Gong I ».
- Être en état physique et moral d'effectuer des exercices corporels et respiratoires.
- Avoir une notion de coordination corps/mental.

**CONTENU PÉDAGOGIQUE :**

**Approfondir les notions acquises du TAIJI CHI GONG II :**

**1. Les mouvements du TaiJi :**

- Comprendre les principes du TAI JI CHI GONG
- Aligner sa pratique avec les 5 directions

**2. La Respiration du TaiJi :**

- Intégrer la respiration abdominale et inversée en mouvement
- Équilibrer sa pratique avec les sons guérisseurs liés aux organes et émotions

**3. La dynamique interne en mouvement :**

- Mettre en mouvement l'orbite micro et macro cosmique,
- Équilibrer sa pratique avec les animaux gardiens et les forces élémentaires

**4. L'application du TaiJi :** Exercices à deux, principes martiaux et harmonisation.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

### Développement des compétences du Taiji Chi Gong (niveau 2) :

- Appliquer les principes et la philosophie des pratiques fondamentales du Taiji Chi Gong II.
- Identifier et enchaîner les mouvements de la forme de base du Taiji Chi Gong II.
- Utiliser des outils d'amélioration en gestion énergétique applicables dans la vie professionnelle et/ou personnelle.
- Permettre une plus ample connaissance et conscience du fonctionnement énergétique du couple dans la vision taoïste.

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

- Comprendre les principes du TAIJI CHI GONG
- Connaître la nature et la source des émotions liées aux organes
- Aligner sa pratique avec les 5 directions
- Mettre en mouvement l'orbite micro et macro cosmique
- Équilibrer sa pratique avec les animaux gardiens et forces élémentaires
- 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, étape par étape.
- 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).
- Supports vidéos pédagogiques par thématique pour se préparer, accompagner et soutenir l'acquisition des compétences.

### ➤ Moyens techniques :

- Salle d'une superficie minimum de 60m<sup>2</sup>.
- Espaces extérieurs.
- Tapis de sols, matériel d'arts martiaux (sacs, ceintures, bâtons, balles...).
- Fouets énergétiques, rouleau de massage...

### INTERVENANT :

CHRISTIAN SLAMA KADA - INSTRUCTEUR CERTIFIÉ UHTS.

Instructeur de l'École Tao de la Vitalité depuis 2015

Enseignant de TaiJiQuan style Yang et Chen, et en Chi Kung. Praticien Chi Nei Tsang CNTI.

Ceinture noire 1<sup>er</sup> DAN en pratique externe

## PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

La formation s'organise par modules de façon à alterner des périodes en présentiel et des pratiques individuelles.

### **Jour 1 / La Forme du TAIJI CHI GONG - Objectifs : orientation, respiration, intention, écoute**

---

- Introduction aux principes fondamentaux de la philosophie taoïste
- Déroulement de la forme en gardant l'orientation dans les 5 directions
- Utilisation de la respiration et de l'intention pour soutenir sa pratique
- Écoute de l'harmonie intérieure/extérieure pendant la pratique
- Évaluation d'acquisition des objectifs :
  - Orientation : exercice pratique : pratique les yeux fermés
  - Respiration : exercice pratique : pratique en chantant un son et en le gardant constant
  - Intention : exercice pratique : pratique en binôme pour placer ses gestes et leurs sens
  - Écoute : exercice pratique : pratique en extérieur en groupe séparé

### **Jour 2 / Déroulement du TAIJI CHI GONG - Objectifs : Sa connexion, geste, organe, émotions**

---

- Orientation dans l'espace des organes et des gestes
- Placement des émotions avec les directions et gestes pour harmoniser le corps et l'esprit.
- Les sons de guérisons dans les directions et gestuel pour nettoyer le corps et l'esprit.
- Pratique à deux pour développer l'écoute émotionnelle de soi et de l'autre.
- Évaluation d'acquisition des objectifs :
  - Connexion geste/organe : exercice pratique : effectuer la forme dans les quatre directions en visualisant et indiquant chaque organe/émotion liés à la direction
  - Connexion émotions : exercice pratique : effectuer la forme avec les 6 sons de guérisons
  - Connexion geste/organe/émotions : Pratique à deux avec des poussées pour déséquilibrer et ressentir les montées émotionnelles dans le but de les canaliser et les évacuer

### **Jour 3 / Application du TAIJI CHI GONG - Objectifs : intégration de l'orbite micro et macrocosmique et pratique énergétique de la forme**

---

- Faire circuler l'orbite de la lune en déplacement
- Faire circuler l'orbite microcosmique en mouvement
- Aligner les lignes de force et énergétiques dans son corps global
- Équilibrer l'énergie de son corps, de ses organes, de son mental
- Faire circuler l'orbite macrocosmique en mouvement avec l'univers
- Évaluation d'acquisition des objectifs :
  - Connexion orbite de la lune : exercice pratique : l'élève nous parle en pratiquant le déroulé de la forme
  - Connexion orbite microcosmique : exercice pratique : perturber l'élève en lui parlant pendant le déroulé de la forme
  - Aligner les lignes énergétique dans son corps : exercice pratique : créer et maintenir le ballon de CHI
  - Connexion orbite macrocosmique : exercice pratique : Le formateur observe et corrige la verticalité, la respiration, le rythme, l'enracinement, la présence, la fluidité, la force intérieure, la connexion à l'univers

- **Évaluation en amont de la formation :**  
Évaluation du niveau des participants lors d'un entretien individuel 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 :**  
Mise en pratique et démonstration de la Forme Externe et Interne avec le groupe. (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 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

**Date :** du 29 au 31 octobre 2021

**Lieu de formation :** Espace « Vibrer avec le Tao » à CHÂTEAURENARD (13160)

### PUBLIC

- Niveau débutant et 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

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.**