



BIOÉNERGIE / CHI GONG & NEI GONG
MODULE MASTER CLASS ZHANG

« **NEI GONG DES 5 ELEMENTS & TAIJI** »

(Stage résidentiel de 4 jours x 7 heures/jour = 28 heures de formation)

DESCRIPTIF : Ce stage explore les pratiques du Nei Gong des 5 Éléments et du Taiji Taoïste. Ces disciplines offrent des outils concrets pour entretenir la vitalité physique et mentale, notamment dans un cadre professionnel.

PUBLIC : Ce stage s'adresse aux professionnels des secteurs de la santé, du soin, de la préparation physique, de la création artistique, de l'esthétique et du bien-être. Il concerne également les métiers de l'accompagnement thérapeutique, tant dans un cadre professionnel que personnel. Le stage est également ouvert à toute personne intéressée par ces pratiques.

Bienfaits des pratiques enseignées :

- Acquérir un protocole autonome de pratique du Qi Gong et du Tai Ji.
- Renforcer l'ancrage, l'alignement et la structure corporelle afin de stimuler la vitalité.
- Apprendre à canaliser l'énergie pour une meilleure gestion du stress au quotidien.
- Développer la confiance en soi afin de soutenir les compétences relationnelles.

Prérequis/Niveau : Module adapté à tous les âges et à tous niveaux.

- Niveau intermédiaire conseillé
- Avoir suivi le stage Fondements MF1 "Éveil de l'énergie curative du Tao" ou équivalent
- Être en état d'effectuer des exercices corporels et respiratoires
- Avoir une coordination corps/mental

CONTENU PÉDAGOGIQUE : S'initier aux séquences du Qi Gong et du Tai Ji :

Marche Énergétique 禅行 Chán Xíng : marcher au rythme du Chi et cueillir la quintessence de la nature

Méditation du Silence Intérieur 内心功 Nèi Xīn Gong : cultiver le silence intérieur du coeur-esprit dans l'unité du souffle

Qi Gong d'Ancrage 站桩气功 Zhàn zhuāng Qì Gōng : Enchaînement d'échauffements énergétiques pour mobiliser les fascias et les méridiens d'énergie.

Qi Gong de 5 Éléments 五行气功 Wǔxíng qìgōng : étude et pratique des connaissances des méridiens, mouvements internes des 5 Éléments : EAU, FEU, TERRE, BOIS, MÉTAL

Tàì Jí 太极 : mouvement des méridiens entre terre et ciel, applications martiales en binômes

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Développement des compétences

- Appliquer les principes fondamentaux du Qi Gong taoïste
- Mettre en pratique les techniques internes du Nei Gong et du Tai Ji I.
- Utiliser des outils applicables dans un cadre professionnel et personnel.

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

- Mettre en pratique une séquence d'exercices corporels du Réveil Énergétique.
- Utiliser la dynamique interne du Tai Ji et du Chi Gong pour enraciner et aligner la structure.
- Avoir les compétences requises pour accéder aux autres stages.

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 / Qi Gong taoïste, richement illustré avec exercices et explications théoriques version PDF.
- Livret support de formation PDF.
- 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.

INTERVENANTES :

Invité Spécial : MAITRE ZHANG, Maître et fondateur du Milun Gong Fu School

Assisté par AISHA SIEBURTH, Instructrice Senior II UHTS.

Fondatrice et formatrice principale de l'école Tao de la Vitalité®.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

Jour 1 / Introduire les pratiques du Qi Gong, Nei Gong & TaiJi Taoïste :

- Marche Énergétique : marche lente et méditative favorisant l'alignement du corps et de l'esprit.
- Qi Gong : exploration de la dynamique interne à travers les postures du WuJi.
- Nei Gong : activation et circulation de l'énergie des méridiens yin et yang.
- Tai Ji : ouverture de la forme interne.

Jour 2 / Postures du Qi Gong des 5 Éléments, techniques du Tai Ji et Alchimie interne Nei Gong

- Marche Énergétique : marche lente et méditative favorisant l'alignement du corps et de l'esprit.
- Qi Gong : dynamique interne des postures du WuJi.
- Nei Gong : activation des méridiens yin et yang.
- Tai Ji : ouverture de la forme interne, à travers des exercices martiaux en binômes.

Jour 3 / Postures du Qi Gong des 5 Éléments, techniques du Tai Ji et Alchimie interne Nei Gong

- Marche Énergétique : marche lente méditative pour aligner le corps.
- Qi Gong : dynamique interne des postures du WuJi.
- Nei Gong : activation des méridiens yin et yang.
- Tai Ji : ouverture de la forme interne, à travers des exercices martiaux en binômes.

Jour 4 / Synthétiser et évaluer toutes les pratiques

- Synthèse complète des différentes séquences de pratique.
- Évaluations sur la transmission en groupe, ajustement des poussées des postures.
- Cours interactifs : échanges, retours d'expérience et évaluations

- **Évaluation en amont de la formation :**
Renseignée dans la fiche d'inscription
- **Évaluation en cours de séquence :**
Sessions de questions/réponses, d'échanges pour répondre aux difficultés éventuelles, corrections individuels avec retours constructifs sur les progrès, les points à améliorer et à développer.
 - Exercices en binômes pour tester l'ancrage par des poussées sur la structure corporelle pour chaque posture.

Évaluation pour les candidats à la Certification Instructeur Certifié UHTS :

- Savoir guider une séance du Réveil Énergétique II, de la Chemise de Fer I, des Trois Dan Tien, des Six Directions, de l'Orbite niveau II.
- Tenir les 6 postures de la Chemise de Fer sur 30 minutes avec des poussées à la fin.

- **Évaluation des acquis en fin de formation :**

Disciplines évaluées :

Les pratiques de la Bioénergie Taoïste niveau II (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 4 jours x 7 heures de cours par jour
= 28 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

- 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.