



BIOENERGIE TAOÏSTE / CHI GONG & NEI GONG
TCA / TAO DU COUPLE ALCHIMIQUE

Union des énergie Yin & Yang

(7 heures de formation par jour)

DESRIPTIF : Ce stage propose une initiation aux pratiques fondamentales du Tao du Couple afin de cultiver l'alchimie de l'élixir de jouvence au cœur de la relation à deux. Il suit une progression de pratiques permettant d'éveiller et de canaliser l'énergie originelle, d'abord en soi, puis avec son ou sa partenaire, à travers des exercices respiratoires, énergétiques et méditatifs. Ces outils concrets et puissants favorisent l'éveil de la force interne, la circulation énergétique à deux et l'harmonisation des huit centres d'énergie, pour nourrir une relation vivante, consciente et régénérante.

Les bienfaits :

- Améliore la qualité des échanges et l'équilibre de l'énergie originelle au sein du couple
- Développe l'énergie corporelle et spirituelle pour renforcer la vitalité physique et intérieure
- Affine le ressenti afin de mieux éveiller, développer et canaliser l'énergie à deux
- Favorise la vitalité et le bien-être global du corps et de l'esprit, aide à mieux gérer le stress et à cultiver une meilleure qualité de vie relationnelle
- Bénéfique dans la relation de couple, la vie professionnelle et le quotidien

Prérequis/Niveau :

- Avoir suivi le module Fondements MF1 « Éveil de l'énergie du Tao » ou équivalent.
- Être en état physique et moral d'effectuer des exercices corporels et respiratoires.
- Avoir une notion de coordination corps/mental.

CONTENU PÉDAGOGIQUE :

- Ouverture des canaux et centres énergétiques,
- Circulation du Chi et de l'échange énergétique.
- Éveil mutuel du corps par la découverte du massage taoïste.
- Éveil du périnée et organes du bassin.
- Stimulations des points énergétiques.
- Éveil des 9 fleurs avant la double circulation de l'orbite.
- Circulation énergétique complète et union des 3 Dan Tien.
- Régénération cellulaire des organes et cellules souches, équilibre hormonal.
- L'union des énergies du feu yang (active) et de l'eau yin (réceptive)
- L'union et harmonisation à l'énergie du ciel et de la terre.

3 axes sont abordés :

- **Conscience physique** (massage, assouplissement et conscience corporelle).
- **Énergétique** (perception du Chi et du Tching, circulation énergétique).
- **Spirituel** (relation terre et ciel, harmonisation avec nature, l'union d'énergies).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Développement des compétences du Tai Chi Chi Gong (niveau 1) :

- Appliquer les principes et la philosophie des pratiques fondamentales du TAO DU COUPLE.
- Identifier et enchaîner les mouvements de la forme de base du TAO DU COUPLE.
- 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.

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

- Définir les principes du TAO DU COUPLE
- Identifier les bases de l'anatomie
- Appliquer la théorie TAOISTE d'anatomie de son corps et de sa respiration
- Développer son ressenti et conscience corporelle en lien avec soi et sa/son partenaire
- 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 Tao de l'Amour, richement illustré avec exercices et explications théoriques version PDF
- 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 :

- Salle d'une superficie minimum de 60m².
- Espaces extérieurs.
- Tapis de sols, matériel d'arts martiaux (sacs, ceintures, bâtons, balles...).
- Fouets énergétiques, rouleau de massage...

INTERVENANTE :

AISHA SIEBURTH
INSTRUCTRICE SÉNIOR II UHT

PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

TAO DU COUPLE ALCHIMIQUE

JOUR 1 / Le Tao du Couple Intérieur

Introduire la conscience physique et énergétique

- Unifier les énergies yin et yang en soi, à travers la **méditation du Lotus du cœur et des reins** et le travail sur l'**union intérieure**
- **Introduction à la conscience physique et énergétique**, pour affiner la présence à soi et à l'autre
- Introduction aux principes fondamentaux de la **philosophie taoïste appliquée au couple**
- Développement de la **conscience corporelle et du ressenti à deux**
- **Massage taoïste du partenaire** : apprentissage des bases, pratique guidée, échanges et retours personnalisés avec le formateur
- **Massages des 9 fleurs** et **auto-massages** taoïstes
- **Respiration des 3 ballons** : pratique approfondie et supervisée par le formateur et les assistants
- Introduction aux bases de la **circulation de l'énergie (CHI)**

JOUR 2 / Éveil et régénération de l'énergie originelle

Introduire la conscience énergétique et spirituelle

- **Toucher subtil et présence énergétique** : affiner la qualité du contact, l'écoute fine et la perception des flux
- **Union des 3 Dan Tian** (inférieur, moyen, supérieur) : ancrage, cœur et conscience unifiés
- **Éveil énergétique mutuel** : synchronisation des champs énergétiques dans la relation
- **Orbite de la Lune** et **orbite microcosmique**
- **Pratique à deux : massage taoïste avec circulation du CHI**
- **Orbite énergétique avec partenaire** : circulation partagée et harmonisation des polarités
- Développement de l'**écoute, de la présence et de la circulation énergétique à deux**
- **Pratique de la double orbite en couple**

Pratiques d'harmonisation

- **3 feux – 6 directions**
- **Grande aspiration** et **éveil des 3 Dan Tian**
- **Union des Âmes**
- **Équilibrer l'énergie du corps, des organes et du mental**

Évaluation des acquis

- Observation des **pratiques de circulation énergétique à deux**
- **Massage énergétique** : repérage et activation consciente des **points d'acupuncture**
- **Accompagnement, corrections et retours personnalisés** de la formatrice

❑ 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 accompagne, 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.

❑ Évaluation des acquis en fin de formation :

Disciplines évaluées :

Les principes du Tao du Couple. (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.

MODALITÉS D'ORGANISATION

Nombre d'heures de formation :

Stage de 2 jours x 7 heures de cours par jour
= 14 heures de formation

Horaires : 09h00/12h30 et 13h30/17h00

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

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