PROGRAMME DE FORMATION

Cursus du Tao de la Vitalité® agréé UHTS

BIOENERGIE / CHI GONG & NEI GONG

MODULE MFC*

« CHI GONG de la CHEMISE DE FER & TAI JI »

** avec possibilité de certification UHT**

(Stage résidentiel de 3 jours x 7 heures/ jour = 21 heures de formation)

DESCRIPTIF : Ce stage a pour objectif de perfectionner des acquises et d'approfondir les techniques du Qi Gong de la Chemise de Fer et du Tai Ji Chi Gong I. Il s'inscrit dans le cadre des prérequis pour la certification d'Instructeur Certifié UHTS®. Ce stage permet d'améliorer les outils de maintenance physique, de gestion du stress, afin de maintenir la vitalité et d'améliorer la performance au travail. Il offre également des outils pédagogiques pour l'accompagnement des équipes, ainsi que pour les séances de coaching et les formations professionnelles.

PUBLIC : Ce stage s'adresse aux professionnels des domaines de la santé, du soin, de l'entretien sportif, de la création artistique, de l'esthétique et du bien-être, ainsi qu'aux métiers d'accompagnement thérapeutique, tant à titre professionnel que personnel. Il est également ouvert au grand public.

Bienfaits des pratiques enseignées :

- Acquérir un protocole autonome pour la pratique de la Chemise de Fer et du Tai Ji.
- Améliorer l'ancrage, l'alignement et le renforcement afin de développer la vitalité.
- Canaliser l'énergie et équilibrer les émotions pour mieux gérer le stress au quotidien.
- Développer la confiance en soi et les compétences relationnelles pour favoriser une meilleure interactivité.

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 et intégrer les séquences du Qi Gong de la Chemise de Fer et du Tai Ji :

1. **Réveil Énergétique niveau II :** Échauffement, ouverture de l'énergie corporelle, des organes et du souffle
2. **Qi Gong de la Chemise de Fer niveau I** : Aligner, ancrer la structure interne des 6 postures. Appliquer les points clefs de la respiration du dragon et du tigre pour développer la puissance interne
3. **Tai Ji niveau I :** décortiquer les 13 mouvement dans les 4 directions
4. **Nei Gong:** dynamique interne de l'orbite énergétique en mouvement
5. **Les 3 Feux dans les 6 Directions niveau II :** rassembler et canaliser la transmission d'énergie

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Développement des compétences et possibilité d'être évalué pour passer la certification UHTS.

- Appliquer les principes de la philosophie et des fondamentaux, niveau confirmé.
- Mettre en pratique les techniques internes de la Chemise de Fer I et du Tai Ji I.
- Utiliser des outils d'amélioration de la gestion énergétique applicables dans la vie personnelle et/ou professionnelle.

*****Option "Instructeur Certifié"**

Animer des ateliers et guider des séances de pratique (niveau confirmé).

➢ **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 de la Chemise de Fer pour enraciner et aligner sa structure.
- Transmettre l'énergie par les pratiques approfondies du Qi Gong.
- Avoir les compétences requises pour accéder aux autres stages
- Se certifier en Chemise de fer pour devenir Instructeur certifié UHTS
- Se former en Tai Ji (mise à niveau pour Instructeurs Certifié UHTS)
- Mettre à niveau la certification d'instructeur Associé
- Valider le niveau requis pour être Instructrice Tao de la Femme

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 en 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.

INTERVENANTE :

AISHA SIEBURTH, Instructrice Sénior II UHTS.

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

PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

Jour 1 / **Introduire et approfondir des pratiques du Qi Gong et du Tai Ji Taoïste** :
Décorticage des techniques du Réveil Énergétique, Qi Gong de la Chemise de Fer I et Tai Ji

- Réveil Énergétique : séquence approfondie niveau II – ancrage de la structure, ouverture des 12 articulations, les 7 niveaux de la colonne, délier les 4 lignes principaux des fascias
- Chemise de Fer I : dynamique interne des postures du WuJi, l'Arbre, l'Urne yin/yang,
  Tester l'ancrage et la structure par des poussées en binôme.
- Tao Yin : Automassages et Étirements au sol, Éveiller la structure avec balles
- La Respiration Osseuse, activer les 5 diaphragmes, réguler la pression interne
- Tai Ji : les 5 mouvements fondamentaux : *Peng, Lü, Ji, An, Dan Bian* avec applications martiales
- Pratique en groupe d'études

Jour 2 / **Approfondir des pratiques du Qi Gong et du Tai Ji**:
Postures du Qi Gong de la Chemise de Fer, enchainement du Tai Ji

- Réveil Énergétique : séquence approfondie Niv II : localiser, activer et équilibrer les fascias et méridiens internes et externes, mouvements de torsions tendineux polarisés
- Qi Gong de la Chemise de Fer I : dynamique interne, postures de la Tortue et du Buffle, poussées.
- Tao Yin : Automassages et Étirements au sol, Éveiller la structure avec balles
- La Respiration Osseuse, activer les 5 diaphragmes, réguler la pression interne
- Tai Ji I : enchainement de la dynamique interne des 13 mouvements
- Pratique en groupe d'etudes

Jour 3 / **Synthèse des séquences complets:** évaluer les postures et les outils de transmission.

- Réveil Énergétique : séquence approfondie Niv II.
- Nei Gong Interne : approfondir les 3 Feux dans les 6 Directions ; l'orbite microcosmique.
- Tai Ji I : enchainement des 13 mouvements dans les 8 directions
- Bilan de stage, retours et évaluations

MODALITÉS D'ÉVALUATION & SANCTION DE LA FORMATION

➢ 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 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

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.