



**BIOÉNERGIE TAOÏSTE / CHI GONG & NEI GONG**  
**MODULE MF3**

*« Le Chi Gong Thérapeutique »*

( Module de 5 jours x 7 heures/ jour = 35 heures de formation)

**DESRIPTIF** : Ce stage approfondit les pratiques taoïstes avancées. Il apprend le troisième niveau des outils pour appliquer le Chi Gong Thérapeutique dans un soin complet. Ces pratiques permettent d'aiguiser la maîtrise de la projection du Chi afin d'augmenter le champ vital. A travers l'étude de protocoles spécifiques, ce module apporte des techniques essentielles par le toucher ou à distance, et permet d'accompagner, protéger et soutenir le champ vital de la personne, d'un lieu de vie ou de travail.

**Les bienfaits des pratiques :**

- Développe les capacités à travailler avec un éventail d'outils de gestion énergétique en séance
- Améliore l'autonomie et les compétences professionnelles dans la gestion du stress
- Permet de mieux répondre aux besoins et d'optimiser le cadre du travail.

**Prérequis/Niveau :**

- Module niveau confirmé.
- Avoir suivi le module Fondements MF1 "Éveil de l'énergie du Tao ou équivalent.
- Avoir suivi le module MF2 " Chi Gong du Dan Tien ou équivalent.
- Être en état d'effectuer des exercices corporels et respiratoires.
- Avoir la coordination corps/mental et un ressenti du Chi

**CONTENU PÉDAGOGIQUE :**

**Ce module s'articule sur 2 axes principaux de compétences :**

1. **Le Réveil Énergétique & le Tao Yin** : Séquence d'échauffement et de préparation énergétique.
2. **Le Chi Gong Thérapeutique** : Application d'un protocole complet d'outils de gestion énergétique. Mettre en pratique les 7 séquences, différencier le spectre d'outils de soins dans une session complète.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

### Approfondissement et développement des compétences en Bioénergie taoïste (niveau 3).

- Appliquer les principes taoïstes fondamentaux approfondis en Bioénergie.
- Mettre en pratique les formes du Chi Gong thérapeutique.
- Expérimenter les méthodes de déploiement énergétique par le Chi Gong.
- Effectuer les protocoles de soins énergétiques.
- Choisir des protocoles adaptés aux besoins.
- Donner un soin complet par le toucher et à distance applicable dans un cadre professionnel et/ou personnel.

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

- Mettre en pratique une séquence d'exercices corporels du Réveil Énergétique et du Tao Yin.
- Utiliser le Chi Gong Thérapeutique pour développer la puissance interne de l'énergie, la protection et la capacité de projection du Chi.
- Appliquer un soin complet de Chi Gong Thérapeutique en suivant les protocoles établis, pour accompagner, prévenir, soulager et soutenir un soin complet.
- Avoir les compétences requises pour 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 des 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.
- Ateliers réguliers de suivis en ligne, par thématique.

### ➤ 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.

### INTERVENANTE :

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

# PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

## **Jour 1 / Introduction aux bases du Chi Gong Thérapeutique :**

Différencier les 3 types de respiration, séquence d'ouverture, placer le Pakua pour créer un champ de Chi.

---

- Éveil Énergétique & Tao Yin : séquence de préparation et mise en état de l'énergie corporelle.
- Introduction aux principes des pratiques, cibler l'utilisation de la respiration à vide.
- Théorie et pratique, établir la densification de l'énergie interne dans les postures d'ouvertures.
- Protocole : Utilisation des Pakuas pour créer un champ de Chi (exercices en binômes).

## **Jour 2 / Les bases du Chi Gong Thérapeutique :**

Séquences pour projeter le champ de Chi, méthodes de protection.

---

- Réveil Énergétique & Tao Yin : préparation et mise en état de l'énergie corporelle.
- Chi Gong Thérapeutique : Mise en pratique, appliquer la respiration dans la densification de l'énergie interne, séquences pour établir les outils de protection.
- Protocole : Utilisation des Pakuas pour créer un champ de Chi, différencier le spectre de Chi, tester des exercices de soin en binômes.

## **Jour 3 / Les bases du Chi Gong Thérapeutique :**

3<sup>ième</sup> séquences pour projeter le champ de Chi, méthodes de protection.

---

- Éveil Énergétique & Tao Yin : préparation et mise en état de l'énergie corporelle, troisième séquence.
- Entraînement pratique du Chi Gong Thérapeutique : densification de l'énergie interne dans les postures des séquences, établir la protection et scellage énergétique.
- Différencier le spectre de Chi, tester des exercices de soin en binômes.

## **Jour 4 / Révision des bases du Chi Gong Thérapeutique :**

Forme complète des 7 séquences, donner et recevoir un soin complet.

---

- Éveil Énergétique & Tao Yin : préparation et mise en état de l'énergie corporelle, dernière séquence.
- Réviser la forme des 7 séquences complètes avec la densification de l'énergie interne.
- Soin complet du Chi Gong Thérapeutique : effectuer les protocoles d'ouverture, de protection et de soin complet en binômes.

## **Jour 5 / Synthèse globale des bases :**

Chi Gong Thérapeutique : forme complète des 7 séquences, donner et recevoir un soin complet.

---

- Éveil Énergétique : séquence complète de la préparation et mise en état de l'énergie corporelle.
- Révision et enchaînement des 7 séquences complètes avec la densification de l'énergie interne.
- Séquence complète du Chi Gong Thérapeutique : effectuer les protocoles de soin complet en binômes. Évaluation d'acquisition des objectifs : capacités à effectuer les séquences, être testé par des soins donnés/reçus en binômes et par le formateur, questionnaires d'évaluations.

## 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 à trois pour tester l'ancrage par des poussées sur la structure corporelle, pour chaque posture.

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

### **Disciplines évaluées :**

**Chi Gong Thérapeutique** (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 stagiaire.

➤ **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 de la formation 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 d'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 confirmé.
- 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.