



CURSUS CHI NEI TSANG UHTS®

MODULE CNTI

Chi Nei Tsang® Niveau I

« Le Toucher Vitalisant du Ventre »

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

DESCRIPTIF :

Ce stage pose les bases du Chi Nei Tsang® UHTS®, une méthode de techniques manuelles qui nettoient, libèrent et revitalisent le ventre. Il constitue une étape essentielle du cursus menant à la certification de Praticien Certifié en Chi Nei Tsang® UHTS®.

La formation transmet une approche complète et efficace permettant de :

- revitaliser les fonctions internes,
- agir sur la minceur et la cellulite abdominale,
- favoriser une régénération profonde avec des résultats durables.

Elle permet également d'acquérir des outils précieux pour l'entretien physique, la gestion du stress et l'amélioration de la vitalité, afin d'être plus performant et équilibré, tant dans le cadre professionnel que personnel.

PUBLIC :

- aux professionnels des domaines de l'esthétique, du bien-être et de la santé,
- aux praticiens du soin, de l'entretien sportif et artistique,
- aux métiers d'accompagnement thérapeutique (à titre professionnel ou personnel), ainsi qu'au grand public souhaitant approfondir sa pratique.

Ce stage permet de :

- S'initier au protocole fondamental des techniques manuelles du ventre Chi Nei Tsang® I (niveau débutant), utilisables à titre professionnel ou personnel.
- Intégrer une meilleure connaissance anatomique et acquérir les gestes adaptés pour entretenir la vitalité dans un protocole de soin complet.
- Développer des gestes simples et efficaces pour soi et pour autrui, afin de soutenir l'équilibre et l'énergie du ventre en autonomie.
- Améliorer la gestion du poids, optimiser les fonctions digestives et favoriser un meilleur sommeil.
- Atteindre les compétences nécessaires pour accéder au cursus de Praticien Certifié en Chi Nei Tsang® Niveau I (UHTS®).

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

- Prérequis stage MF1 "Éveiller sa Vitalité par le Tao" ou niveau équivalent,
- Stage MF2 "Éveiller le Centre Vital" vivement conseillé.

CONTENU PÉDAGOGIQUE :

Entretien du praticien

- Positionnement, nettoyage énergétique et protection du praticien.

Théorie et pratique – Chi Nei Tsang® UHTS® Niveau I

- Repérage anatomique : identification des zones et compréhension de la physiologie.
- Étude et application des zones réflexes et des points clés.
- Techniques manuelles pour soutenir les fonctions vitales : Rate, Poumons, Reins, Foie, Cœur.
- Méthodes manuelles spécifiques pour revitaliser et prévenir : problèmes de poids, cellulite, troubles digestifs et inconforts courants.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Développement des compétences

- Mettre en pratique le protocole d'entretien du praticien : positionnement, protection
- Appliquer le protocole fondamental complet Chi Nei Tsang UHTS® (niveau Initiation).
- Mettre en pratique des techniques manuelles du ventre.
- Utiliser des outils d'amélioration en gestion de la vitalité applicables dans la vie professionnelle et/ou personnelle

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

- Mettre en pratique une séance complète de Chi Nei Tsang UHTS® niveau I.
- Pratiquer le Chi Nei Tsang UHTS® pour optimiser la vitalité du ventre.
- Utiliser les outils pour accompagner, prévenir et soutenir la vitalité du ventre de façon autonome.
- Atteindre les compétences requises afin d'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 (recherche par soi-même) qui 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 « Les Techniques Manuels du Ventre du Chi Nei Tsang » 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.

LES INTERVENANTS :

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

PROGRAMME DETAILLE DU STAGE

Jour 1 – Introduction et bases fondamentales

- Positionnement et hygiène du praticien : poser le cadre de la séance
- Entraînement du praticien : ancrage, nettoyage et protection
- Théorie & pratique : présentation, contre-indications, précautions, anatomie du ventre
- Techniques respiratoires : respiration complète, les 3 ballons respiratoires, libération des diaphragmes
- Techniques manuelles : les 8 zones du nombril, détox de la peau, décompression abdominale
- Entraînement en binômes

Jour 2 – Élimination et fonctions digestives

- Entraînement du praticien : positionnement, nettoyage, protection
- Théorie & pratique : anatomie et axes tissulaires/énergétiques du lien Colon–Poumons, Intestin grêle–Cœur, sphère digestive
- Techniques manuelles : les 7 lignes, décongestion du colon et de l'intestin grêle, décompression du thorax et du cœur, pompage de la rate et du foie
- Entraînement en binômes

Jour 3 – Reins, bassin et psoas

- Entraînement du praticien : positionnement, nettoyage, protection
- Théorie & pratique : anatomie des reins, du psoas et de la sphère pelvienne
- Techniques manuelles : tonification des reins, détoxification du psoas, soulagement du dos et de la sciatique, rehaussement des organes pelviens, traitement du bassin
- Entraînement en binômes

Jour 4 – Révision et intégration du protocole

- Entraînement du praticien : positionnement, nettoyage, protection
- Théorie & pratique : révision du protocole complet Chi Nei Tsang® UHTS® Niveau I
- Entraînement en binômes

Jour 5 – Synthèse, suivi et professionnalisation

- Récapitulatif du protocole complet, questions/réponses et explications
- Études de cas : suivi du praticien, cadre d'entraînement et professionnalisation
- Bilan collectif, retours d'expérience et 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 trois pour tester l'ancrage par des poussées sur la structure corporelle pour chaque posture.
- **Évaluation des acquis en fin de formation :**
Disciplines évaluées :
Entraînement du Praticien et protocole Chi Nei Tsang UHTS® niveau 1, (Durée : 1 heure)
L'Évaluation des pratiques acquises lors des stages pour donner suite aux questionnaires retours des stagiaires pour définir le niveau de compréhension 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 chacun.
- **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 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

PUBLIC

- Niveau : voir prérequis
- 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.