



Toksen
MODULE I

« Toksen musculaire et tendineux »

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

DESCRIPTIF : Ces quatre jours aborde les bases simples des différents modes d'utilisation des outils Tok Sen et Gua Sha : étirements, mobilisations, assouplissement, lissage, percussions... et la gestion d'une séance type et ses effets : le temps, l'attention, les émotions, le protocole, la sortie de séance.

Les bienfaits :

- Ouvre et libère le flux de l'énergie vitale.
- Elimine les blocages dans l'abdomen, les vertèbres, les omoplates, les artères, les muscles, le coccyx, bras, pieds, articulations, mains, cou et méridiens.
- Libère les problèmes de tendons, la compression nerveuse, les douleurs articulaires, les douleurs de genou et les douleurs musculaires, traite également l'abdomen et la cage thoracique pour dissoudre ou équilibrer les émotions.
- La rythmique de la percussion entraîne le mental dans une détente profonde et unifie l'ensemble du corps.

Niveau : Tous niveaux.

Prérequis : Aucun prérequis.

CONTENU PÉDAGOGIQUE : Sensibilisation aux pratiques Tao de la Femme pour éveiller la vitalité féminine.

Ce module s'articule sur les axes de compétences :

1. **Le Réveil Énergétique :** pratiques d'étirements, d'ancrage et de mouvements respiratoires.
2. **Tao Yin Yoga :** exercices au sol pour l'éveil du bassin et conscience corporel.
3. **Automassages :** activation des zones et points clefs pour l'équilibre vitale.
4. **Pratique des Toksens :** Pratique des Toksens sur chaque face du corps.
5. **La Méditation du Sourire Intérieur et des 6 Sons :** nettoyage et équilibre émotionnel.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier le socle des connaissances et pratiques des Toksens.
 - Mettre en pratique les outils vibratoires.
 - Identifier et intégrer les acquis des Toksens.
 - Utiliser les outils pour l'amélioration de l'équilibre énergétique
- **À l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure de :**
- Mettre en pratique une séquence d'exercices corporels du Réveil Énergétique.
 - Utiliser les pratiques du Toksen pour améliorer l'équilibre de l'énergie vitale.
 - 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 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 vitalisant, modèles anatomiques.
- Vidéo projecteur, présentation power-point.

LES INTERVENANTS :

NATHALIE STEZEWSKI, Instructrice UHTS, intervenante de l'école Tao de la Vitalité®.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

Jour 1 / Introduction au Toksens : Présentation et pratiques des Toksens sur l'arrière du corps.

- **Réveil Énergétique** : pratiques d'étirements, de respirations, d'exercices d'ancrage et préparation du praticien.
- **Présentations** : poser le cadre de l'accompagnement, introduction au programme.
- **Présentation des Toksens** : Les outils et la façon de les utiliser.
- **Automassage**: Utiliser et ressentir la vibration des Toksens sur soi.
- **Pratique des Toksens** : Pratique sur l'arrière du corps, dos, jambes, pieds, bras et mains.
- **Méditation** : Les 6 sons de Guérisons.

Jour 2 / Pratique des Toksens : Explorer l'avant du corps.

- **Réveil énergétique** : pratiques d'étirements, de respirations, d'exercices d'ancrage et préparation du praticien.
- **Tao Yin Yoga** : Techniques pour éliminer les vents et étirements doux.
- **Pratique des Toksens** : Pratique sur l'avant du corps, le ventre, le thorax, les bras, les mains, les jambes, les pieds et le pli de l'aîne.
- **Méditation du Lotus** : Equilibrer et harmoniser l'Eau et le Feu.

Jour 3 / Pratique des Toksens : Explorer les côtés du corps.

- **Réveil énergétique** : pratiques d'étirements, de respirations, d'exercices d'ancrage et préparation du praticien.
- **Tao Yin Yoga** : Techniques pour éliminer les vents et étirements doux.
- **Pratique des Toksens** : Pratique sur les côtés du corps, la nuque, la tête, les aisselles, les côtes, les jambes et les pieds.
- **Méditation du sourire intérieur** : Contacter ses organes avec bienveillance et conscience.

Jour 4 / Pratique des Toksens : Contacter les organes et viscères.

- **Réveil énergétique** : pratiques d'étirements, de respirations, d'exercices d'ancrage et préparation du praticien.
- **Tao Yin Yoga** : Techniques pour éliminer les vents et étirements doux.
- **Pratique des Toksens** : Pratique au niveau des organes internes et viscères pour détendre, dissoudre les adhérences et rééquilibrer l'énergie vitale interne.
- **Évaluation d'acquisition des objectifs** : bilan du programme, questions/réponses mise en commune avec le formateur, questionnaire d'évaluation de bilan de stage.

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 : des pratiques des Toksens (Durée : 1 heure).

Bilan de stage 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 5 à 20

Dates et lieux de formation : plusieurs dates et lieux proposés, détail sur le site

www.taodelavitalte.org

PUBLIC

- Accessible à tout public, niveaux débutants, confirmés et avancés.
- 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.