PROGRAMME DE FORMATION

Cursus du Tao de la Vitalité® agréé UHTS

BIOENERGIE TAOÏSTE / CHI GONG & NEI GONG

TFH / TAO DE L'AMOUR CURATIF

«Eveil des sources vitales Yin et Yang»

(7 heures de formation par jour)

DESCRIPTIF : Ce stage initie aux pratiques de bases de l'Amour Curatif pour cultiver l'alchimie de l'élixir de jouvence. Il aborde une progression de pratiques pour mieux éveiller et canaliser l'énergie par des exercices respiratoires, énergétiques et méditatives. Des outils efficaces qui permettent d'éveiller la puissance interne, de canaliser la circulation pour harmoniser les 8 centres d'énergie.

Les bienfaits :

- Augmente la qualité d'échange et l'équilibre de l'énergie originelle.
- Développe l'énergie corporelle et spirituelle pour une meilleure vitalité physique et spirituelle.
- Améliore le ressenti afin de mieux développer et canaliser l'énergie.
- Aide à développer la vitalité et le bien-être global du corps et de l'esprit afin de mieux gérer le stress et ainsi avoir une meilleure qualité de vie.
- Bénéfique dans un cadre professionnel et dans la vie quotidienne.

Prérequis/Niveau :

- Aucune connaissacne préalable.
- Être en état physique et moral d'effectuer des exercices corporels et respiratoires.
- Avoir une notion de coordination corps/mental.

CONTENU PÉDAGOGIQUE :

Acquérir des pratiques à deux d'alchimie de l'élixir de jouvence au féminin et masculin :

- 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).
- **Energétique** (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 DE L'AMOUR CURATIF.
- Identifier et enchaîner les mouvements de la forme de base du TAO DE L'AMOUR CURATIF.
- 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.

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

- Définir les principes du TAO DE L'AMOUR CURATIF
- 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 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 :

- 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…

INTERVENANT :

CHRISTIAN SLAMA KADA - INSTRUCTEUR CERTIFIE UHTS.

Instructeur de l'École Tao de la Vitalité depuis 2015

Enseignant de TaiJiQuan style Yang et Chen, et en Chi Kung. Praticien Chi Nei Tsang CNTI.

Ceinture noire 1er DAN en pratique externe

PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

La formation s'organise par modules de façon à alterner
périodes en présentiel et pratiques individuelles.

AXE 1 / Les Bases du Tao de l'Amour Curatif

Introduire la conscience physique

- Introduction aux principes fondamentaux de la philosophie taoïste
- Massage taoïste du partenaire avec échange et retour auprès du formateur
- Massages des 9 fleurs et auto-massages
- Respiration des 3 ballons : supervisée par le formateur et assistants.
- Évaluation d'acquisition des objectifs :
    - Exercice pratique : respiration des 3 ballons
    - Exercice pratique : massage taoïste

AXE 2 / Éveil de l'énergie originelle

Introduire la conscience énergétique

- Orbite de la lune
- Orbite microcosmique
- Pratique à deux : massage taoïste avec son CHI
- Pratique à deux pour développer l'écoute puis circulation du CHI et double orbite
- Évaluation d'acquisition des objectifs :
    - Observation lors des différentes phases de pratique circulation énergétique
    - Pratique massage énergétique repérage des points acupuncture

AXE 3 / Régénération de l'énergie originelle

Introduire la conscience spirituelle

- Pratique 3 feux 6 directions
- Grande aspiration et éveil des 3 dan tien
- Pratique de l'Union des Ames
- Équilibrer l'énergie de son corps, de ses organes, de son mental
- Évaluation d'acquisition des objectifs :
    - Déroulement union DIEU/DEESSE
    - Le formateur observe et corrige le déroulé de la pratique et le retour des pratiquants

MODALITÉS D'ÉVALUATION & SANCTION DE LA FORMATION

- 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 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.

- 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 :
Atelier de 3 jours x 7 heures de cours par jour
= 421 heures de formation

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

Nombre de stagiaires : 6 COUPLES

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.