



BIOENERGIE TAOÏSTE / CHI GONG & NEI GONG
MODULE TAO DE L'HOMME NIVEAU I

TH1 « Éveil des puissances originelles »

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

DESRIPTIF : Ce stage initie des pratiques de bases du Tao de l'homme qui développent la vitalité masculine. Il aborde les gestes et pratiques simples pour mieux maîtriser l'énergie originelle par des pratiques respiratoires, énergétiques et méditatives. Des outils efficaces qui permettent d'éveiller la puissance interne, de la canaliser par la circulation interne et de l'harmoniser dans les 3 centres d'énergie. L'école propose un stage de niveau 2 : TH2 dans une progression de cursus complet.

Les Bienfaits :

- Augmente la puissance interne de son énergie masculine
- Renforce l'énergie corporelle pour une meilleure vitalité physique et mentale
- Améliore le ressenti afin de mieux développer et canaliser l'énergie masculine
- 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 :

- Avoir suivi le module Fondements MF1 « Éveil de l'énergie du Tao »(ou équivalent).
- Être en état physique et moral d'effectuer des exercices corporels et respiratoires.
- Avoir une notion de coordination corps/mental.

CONTENU PÉDAGOGIQUE : Acquérir des connaissances, pratiques niveau I pour cultiver l'équilibre énergétique, émotionnel et spirituel, pour se reconnecter et éveiller les sources sacrées de l'énergie guérisseuse masculine.

Éveiller la puissance originelle de l'énergie masculine :

- Réveil énergétique, alchimie interne (Nei Gong)
- Pratiques Taoïstes pour transformer le Jing primaire en énergie vitale
- Notions de physiologie et d'énergétique chinoise yang (activité) et yin (réceptivité)
- Chi Gong, méditation et respiration profonde
- Respiration testiculaire, gestion de l'éjaculation
- Renforcement des muscles sexuels

3 axes sont abordés :

- **1^{er} jour physique** (renforcement, massage, assouplissement et conscience corporelle).
- **2^{ème} jour énergétique** (perception de la différence entre le Chi et le Tching, circulation énergétique, régénération).
- **3^{ème} jour spirituel** (relation terre et ciel, harmonisation avec la nature).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Développement des compétences du Tao de l'homme (niveau 1) :

- Appliquer les principes la philosophie des pratiques fondamentales du Tao de l'homme.
- Mettre en pratique les connaissances et pratiques fondamentales de l'alchimie masculine.
- Permettre une plus ample connaissance et conscience du fonctionnement énergétique masculine dans la vision taoïste.
- Utiliser des outils d'amélioration en gestion énergétique masculine applicables dans la vie professionnelle et/ou personnelle.

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

- Définir les fondations des principes du Tao de l'homme
- Connaître les bases de l'anatomie
- Comprendre et appliquer la théorie Taoïste d'anatomie de son corps et de sa respiration
- Développer son ressentie et conscience corporelle en lien avec soi et sa/son partenaire
- Équilibrer l'énergie de son corps, de ses organes et de son mental
- 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 PÉDAGOGIQUE

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 (format A4, 154 pages).
- Supports vidéos pédagogiques par thématique pour se préparer, accompagner et soutenir l'acquisition des compétences.

➤ 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 CERTIFIÉ 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 1^{er} DAN en pratique externe

PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

La formation s'organise par modules
de façon à alterner des périodes en présentiel et la pratique individuelle

Jour 1 / Les Bases du Tao de l'homme

Objectifs - Fonctionnement et ressenti

- Introduction aux principes fondamentaux de la philosophie taoïste
- Application des automassages vitalisant
- Utilisation du centre vital et respirations à froid
- Évaluation d'acquisition des objectifs :
 - Alignement - exercice pratique : respiration des 3 ballons
 - L'Enracinement et control : pratique orbite de la lune assis

Jour 2 / Éveil de l'énergie originelle du Tao de l'homme

Objectifs : ressentir son DAN TIEN et agir sur lui grâce à la respiration et l'intention

- Orbite de la lune
- Orbite microcosmique
- Intégration de la respiration abdominale et inversée pour se détendre, s'apaiser ou développer son énergie.
- Renforcement de la structure et de l'enracinement par une pratique mobile qui renforce les os et assouplit les tendons.
- Pratique a deux pour développer l'écoute
- Évaluation d'acquisition des objectifs :
 - Observation de son corps lors des différentes phases respiratoire
 - Pratique à deux avec des poussés du centre vitale (dan tien) et relâchement corporel

Jour 3 / Régénération de l'énergie originelle grâce au Tao de l'homme

- Compression testiculaire à chaud
- Grande aspiration et éveil des 3 dan tien
- Connexions aux 7 glandes endocrines
- Équilibrer l'énergie de son corps, de ses organes, de son mental
- Évaluation d'acquisition des objectifs :
 - Création du ballon de CHI
 - Le formateur observe et corrige la pratique des différentes méthodes respiratoires

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 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 : Mise en pratique Tao de l'Homme avec le groupe. (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

Date : du 29 au 31 octobre 2021

Lieu de formation : Espace « Vibrer avec le Tao » à CHÂTEAURENARD (13160)

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

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.