



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

**MODULE MF1**

*« Éveiller l'Énergie Curative du Tao »*

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

**DESRIPTIF** : Ce premier module pose la fondation de tous les pratiques de l'école. Il aborde les principes de la philosophie taoïste, introduit les pratiques du Nei Gong d'alchimie énergétique et les méthodes clés d'ancrage et de structure énergétique du Chi Gong de la Chemise de Fer. Ces pratiques éveillent, transforment et harmonisent l'énergie curative Chi, optimisent la vitalité, tonifient le corps et apaisent l'esprit.

**Les bienfaits:**

- Améliore les capacités à cultiver l'énergie vitale de façon autonome.
- Assouplit, enracine et renforce le corps.
- Effectue un travail de fond sur l'ancrage de la structure afin de mieux canaliser l'énergie.
- Favorise une hygiène de vie saine, le lâcher prise et équilibre les émotions pour mieux gérer le stress au quotidien.
- Développe la confiance en soi, la relation à l'autre et stimule la joie de vivre.

**Prérequis/Niveau :**

- Module adapté à tous les âges et à tous niveaux.
- Être en état d'effectuer des exercices corporels et respiratoires.
- Avoir une notion de coordination corps/mental.

**CONTENU PÉDAGOGIQUE** : Ensemble de pratiques fondamentales d'ancrage, de centrage et d'alignement pour éveiller le Chi. Exercices de respiration, d'auto massages, du mouvement et de la méditation qui harmonisent les forces dynamiques Yin & Yang et équilibrent l'énergie des organes à travers le cycle des 5 éléments de l'énergie vitale Chi.

**Ce module s'articule sur quatre axes de compétences :**

1. Le Réveil Énergétique : Échauffement de l'énergie corporelle, des organes et du souffle.
2. Le Tao Yin Yoga : Étirements doux et automassages pour libérer des tensions et éveiller la force interne du noyau central (bassin / rachis, psoas, méridiens tendineux).
3. Les Bases du Nei Gong taoïste : Méditations du Sourire Intérieur, des 6 Sons de Guérison et de l'Orbite Microcosmique. Transformation de l'essence (Jing), du souffle (Chi) et de l'esprit (Shen) dans les organes et centres d'énergie.
4. Le Chi Gong de la Chemise de Fer I : Aligne, ancre, canalise l'énergie, équilibre la structure interne. Sensibilisation aux postures de l'Arbre, l'Urne, la Tortue, le Buffle et le Phoenix d'Or.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

### Développement des compétences en Bioénergie taoïste (niveau 1)

- Appliquer les principes de la philosophie et des fondamentaux.
- Mettre en pratique les séquences de bases du Réveil Énergétique et du Tao Yin.
- S'approprier des méthodes du Nei Gong et du Chi Gong de la Chemise de Fer.
- Utiliser des outils d'amélioration de la gestion énergétique applicables dans la vie personnelle et/ou professionnelle.

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

- Mettre en pratique une séquence d'exercices corporels du Réveil Énergétique.
- Utiliser le Chi Gong de la Chemise de Fer pour aligner et enraciner sa structure.
- Appliquer les bases du Nei Gong : Sourire Intérieur, Six Sons de et Orbite Céleste.
- 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 (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 vitalisants, modèles anatomiques.
- Vidéo projecteur, présentation power-point.

### LES INTERVENANTS :

AISHA SIEBURTH, Instructrice Senior II UHTS, fondatrice et formatrice principale de l'école Tao de la Vitalité® ou CHRISTIAN SLAMA KADA, Instructeur Certifié UHTS (enseignant des arts du Tao depuis 30 ans)

## PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

### **Jour 1 / Les bases du Tao :**

Mettre en pratique le Réveil Énergétique, le Chi Gong de la Chemise de Fer et le Nei Gong

---

- Introduction aux principes fondamentaux de la philosophie et pratiques taoïstes.
- Réveil Énergétique : séquence de base de la préparation et mise en état de l'énergie corporelle.
- Théorie et pratique du Chi Gong de la chemise de fer : postures de l'Arbre, l'Urne d'or Yin/Yang. Établir l'alignement, l'ancrage de la structure corporelle (exercices de renforcement en binôme).
- Nei Gong : Le Sourire Intérieur des 3 trésors, les 6 Sons guérisseurs. Anatomie du centre vital.

### **Jour 2 / Les bases du Tao :**

Mettre en pratique l'enchaînement des postures de la Tortue et Buffle d'or

---

- Éveil énergétique : préparation et mise en état de l'énergie corporelle, deuxième séquence.
- Théorie et pratique du Chi Gong de la Chemise de Fer, alignement, ancrage de la structure du bassin, psoas et bas du dos, postures de la Tortue et du Buffle (exercices de renforcement en binôme).
- Nei Gong : Le Sourire Intérieur des 5 Éléments, les Sons Guérisseurs, l'Orbite de la Lune.

### **Jour 3 / Les bases du Tao :**

Mettre en pratique l'enchaînement des postures du Pont de Fer yin et yang

---

- Éveil Énergétique : préparation et mise en état de l'énergie corporelle, troisième séquence.
- Théorie et pratique du Chi Gong de la Chemise de Fer, aligner et enraciner la structure anatomique du rachis, Pont de Fer.
- Nei Gong : respiration des 7 pompes vertébrales de l'Orbite Microcosmique.

### **Jour 4 / Révision des bases du Tao :**

Mettre en pratique l'enchaînement du Phoenix d'or

---

- Éveil énergétique : préparation et mise en état de l'énergie corporelle, dernière séquence.
- Théorie et pratique du Chi Gong de la Chemise de Fer, enchaînement des postures du Phoenix d'or.
- Nei Gong : Le Sourire Intérieur des 5 Éléments, les Sons Guérisseurs, l'Orbite Microcosmique

### **Jour 5 / Synthèse globale des bases du Tao de la Vitalité® :**

Mettre en pratique l'enchaînement complet

---

- Éveil énergétique : séquence complète de la préparation et mise en état de l'énergie corporelle.
- Révision et enchaînement des 6 postures complètes du Chi Gong de la Chemise de Fer.
- Séquence complète du Nei Gong : Le Sourire Intérieur, Les 6 Sons, l'Orbite Microcosmique.
- Évaluation des connaissances, capacités à tenir les postures par le formateur.

## 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 bases du Tao :**

Eveil corporel, Chi Gong de la Chemise de Fer, Nei Gong des points de vitalité (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 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

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