

# TAI JI QI GONG & CHEMISE DE FER : TAO DE LA PUISSANCE INTERNE

100% PRESENTIEL

DURÉE: 2 JOURS/12H

DATE, LIEU, HORAIRES

Plusieurs sessions organisées à Toulouse et hors Toulouse  
Voir le calendrier sur notre site pour connaître les dates et lieux.

PUBLIC ET PREREQUIS

Tout public : Professionnels de santé, éducatif, artistique, service à la personne, salariés en poste et/ou en reconversion,

Aucun prérequis

TARIF : 190€ HT net de taxes dont 30% d'arrhes

CERTIFICATION :

Formation validant des heures de pratique pour la certification de l'UHTS® Professeur de Qi Gong\*<sup>1</sup>

CONTACT :

[lesventreslibres@gmail.com](mailto:lesventreslibres@gmail.com)

07 54 36 80 60

**Cette formation regroupe 2 formes de Qi Gong :**

**Tai ji qi gong : forme 1-la structure**

**Posture et enracinement : Chemise de fer**

- **Le Tai ji -forme 1** (la forme 2: Tan Tien & Fajin -la décharge du Qi-est enseignée dans un autre stage) se compose de 13 mouvements et vise à comprendre comment appliquer les connaissances de l'interne et celles sur notre corps dans le mouvement.

C'est une véritable méditation en mouvement qui augmente notre conscience du corps dans le quotidien et qui permet de renforcer notre détente et enracinement par l'attention portée sur nos muscles, tendons et mobilité du corps dans l'espace et attention à l'énergie qui se diffuse..

- **Posture et enracinement : Chemise de fer** : Est une technique d'enracinement puissante qui permet de prendre conscience de notre alignement structurel ; savoir se tenir et se positionner pour éviter de créer des tensions qui finiront par épuiser notre corps et notre esprit. En Qi gong il s'agit de l'alignement entre la terre et le ciel. C'est un travail de méditation debout.

Ce stage permet également de travailler sur la pression interne come protection contre les pressions extérieures (tensions sociales, maladies...) et comme source de vitalité.

**Cette formation valide des heures**

**POUR LA CERTIFICATION EN PROFESSEUR DE QI GONG DE L'UHTS®-(voir les modalités sur notre site)**



## OBJECTIFS

- Travail de la posture, trouver le posture juste
- Différencier l'utilisation des muscles et des fascias dans le maintien de la posture
- Comprendre et savoir utiliser la pression interne pour renforcer le corps
- Savoir utiliser le souffle et le qi pour renforcer la pression interne
- Connaître les différentes postures de la chemise de fer
- Acquérir la forme 1 de taij en 13 mouvements
- Savoir utiliser les connaissances de qi gong dans le Taiji
  - structure
  - respiration
  - rotation
  - travail énergétique
  - respiration des os
  - tendons

## MODALITES D'INSCRIPTION ET D'ACCES

L'accès à nos formations est possible jusqu'à 5 jours avant le début du stage. Cependant nous examinons toutes les demandes postérieures. Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.

### Avant l'inscription :

Candidater sur notre site [www.lesventreslibres.fr](http://www.lesventreslibres.fr) via le formulaire de candidature/inscription.

Si la formation correspond à vos besoins<sup>1</sup> et que vous validiez les prérequis éventuels votre candidature est validée.

L'inscription est effective dès signature des documents contractuels<sup>2</sup> et du paiement en ligne.

### Après l'inscription

Vous recevez par mail une confirmation d'inscription.

Une convocation est envoyée entre 15 jours et 1 mois avant le début du stage informant des dates, lieux de formation et informations pratiques. Si vous vous êtes inscrit en ligne vous recevrez alors le lien pour suivre la vidéo en Zoom. La vidéo restera accessible pendant 1 mois après le stage.

Vous êtes invités à un groupe Whatsapp qui facilite les échanges d'informations pratiques et pédagogiques.

## ACCESSIBILITÉ HANDICAP



Les ventres libres s'engagent à tout mettre en œuvre pour l'accueil de tous les stagiaires, sans discrimination et à favoriser l'accessibilité des Personnes en Situation de Handicap (PSH), qu'il soit apparent ou invisible (douleur dos, difficultés à tenir une position debout etc...).

Pour toute question sur l'accessibilité de nos formations vous pouvez contacter le référent Handicap : Olivier BARRE : 06 99 04 49 38 ou [referenthandicap.lvl@gmail.com](mailto:referenthandicap.lvl@gmail.com).

Partenaire avec l'Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion des Personnes Handicapées (Agefiph), nous étudierons ensemble vos besoins et adapterons si possible notre formation.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

minimum: 8, maximum: 25

<sup>1</sup> Questionnaire de pré-inscription

<sup>2</sup> dans la limite des places disponibles



## DATES ET LIEUX DE FORMATION

Plusieurs sessions sont organisées : les dates et sites sont consultables sur notre site : <https://lesventreslibres.fr/>

## HORAIRE

Samedi: Matin : 10h-13h /// Après-midi : 14h-17h

Dimanche: Matin : 9h-12h /// Après-midi : 13h-16h

## EQUIPE PÉDAGOGIQUE-ENCADREMENT

**Responsable pédagogique : Olivier BARRE**

**Intervenant mobilisé :**

**Olivier BARRE**, Professeur principal (instructeur sénior niveau 2) en Qi Gong, Tao Yin , Tai ji, Cosmic healing et Chi Nei Tsang à l'école Mantak Chia depuis 2004. Praticien en médecine traditionnelle chinoise depuis 2009.

Il est reconnu par Maître Mantak Chia pour former et certifier les instructeurs et praticiens dans ces pratiques.

<https://www.universaltaoinstructors.com/olivier-barre-4152/>

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation est axée sur la pratique : les techniques proposées seront accompagnées d'une présentation théorique simple.

La technique enseignée est montrée par petites séquences

Le formateur corrige la posture des participants pendant leur pratique et répond aux questions des uns et des autres.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Support de cours remis aux participants
- Exposé des diapositives PowerPoint (anatomie/ physiologie, énergie/ qi gong)
- Conseil de lecture d'ouvrages spécialisés

## SUIVI DE L'EXÉCUTION, ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

### AVANT L'INSCRIPTION :

- Évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et des besoins renseignés dans le formulaire de candidature/inscription.
- Entretien téléphonique par le responsable pédagogique si besoin
- Entretien de positionnement

### EN COURS DE FORMATION :

Nous utilisons la pédagogie active en favorisant l'engagement du stagiaire par :

---

*Les ventres libres/397 route de Seysses, 31100 Toulouse/ lesventreslibres@gmail.com/ 06 99 04 49 38*

*SASU inscrite au RCS de Toulouse sous le n°B 907 931 547 – Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 76311247931 auprès du préfet de Région Occitanie. « Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. »*

*- Article 261-4-4° alinéa 6 du CGI - Non assujetti à la TVA.*



- le suivi de sa progression et l'accompagnement en cas de difficulté d'apprentissage : par l'attention portée sur sa pratique au cours de la formation, et les adaptations proposées par le formateur le cas échéant.
- la modularisation des séquences pédagogiques selon les jours de formation (par objectifs intermédiaire)
- Suivi de la pratique des élèves : corrections des postures, réponses aux difficultés éventuelles
- Forum de partage avec questions et expériences partagées sur WhatsApp.
- Une feuille d'émargement à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation.

#### A LA FIN DE FORMATION : ÉVALUATION DES ACQUIS

- Les stagiaires sont évalués sur la base d'une grille mesurant si les objectifs de la formation sont atteints.
- Attestation de formation remise suite à la réception par Les Ventres Libres du questionnaire d'évaluation/satisfaction à froid disponible 15 jours après la fin de la formation qui valide la progression pédagogique de l'élève.

#### ENGAGEMENT DES VENTRES LIBRES

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.

#### TAUX DE SATISFACTION DES ÉLÈVES/TAUX DE RÉUSSITE :

Promotion en cours-résultats à venir

## CONTENU DÉTAILLÉ

### JOUR 1 :

#### QI GONG DU MATIN

Articulations & postures

Circulation du sang

Activation des 4 diaphragme

Connexions

#### CHEMISE DE FER

##### 1. Travail de la posture :

les bases

Positions des kuas, du sacrum, des lombaires, des genoux et des pieds, les 9 points des pieds, la position de la colonne vertébrale, la position du cou, du menton, la position des bras, des coudes et des mains

Travail de la position wu ji, et la position retour au centre.

La posture juste : Apprentissage du lâcher prise et du nettoyage dans la terre et de l'étirement vers le ciel, relâchement des muscles et activation des fascias



## 2. Travail des pressions internes

Utilisation Muscles qi et activation de la ceinture de Qi , les 4 côtés

Respiration normale

Respiration inversée et respiration compressée

Posture de l'arbre et connections terre/ ciel

Travail à 2 pour renforcement de la posture

### TAI JI QI GONG

Enchaînement de Tai ji : chorégraphie des 13 mouvements dans 2 directions

Phase yin et yang et respiration

Méditation en mouvement

Travail des poussées

Démonstration martiale

Tui/ shou simple à 2

### JOUR 2 :

#### QI GONG DU MATIN

Articulations & postures

Circulation du sang

Activation des 4 diaphragme

Connexions

#### CHEMISE DE FER

Travail des différentes postures

Posture de la tortue d'or et du buffle d'eau : renforcement des reins

Posture yin et yang de l'urne d'or : renforcement des méridiens tendino-musculaire Tai yang et Tai yin

Posture du pont de fer : renforcement de la poitrine et du yang ming

Posture de la barre de fer : activation du 4ème ventricule et alignement de la colonne

Posture du Phoenix d'or et nettoyage et renforcement des organes et viscères (Zang/ fu)

#### TAI JI

Répétition Enchaînement de Tai ji : chorégraphie des 13 mouvements dans les 4 directions

Position des pieds

Travail de rotation de la colonne vertébrale

Travail de tirer avec les lombaires

Travail du qi dans la forme

Fa jin : explosion de qi et introduction à la forme 2

### Évaluation du stage, conseils pédagogiques pour la poursuite des pratiques

Fin du stage pour les simples pratiquants.

**Pour les stagiaires en formation pour devenir instructeur, qui ont acquis les prérequis et qui se sentent prêts**



Évaluation en entretien individuel tai ji chi kung 1

**Pour les instructeurs qui souhaitent passer le module chemise de fer 1**

Évaluation en entretien individuel chemise de fer 1

L'entretien individuel pour les certifications nécessite une prise de rdv (nous contacter par mail: [lesventreslibres@gmail.com](mailto:lesventreslibres@gmail.com) ).

Chaque examen dure une heure et coûte 80 euros à régler le jour même avant le début de la certification quelque soit le résultat de l'examen. Ensuite si vous réussissez l'examen, il y a un coût de 25 euros supplémentaire à régler pour les frais administratifs pour recevoir le certificat officiel de l'UHTS signé par maître Mantak Chia ainsi que par votre examinateur et apparaître officiellement sur le site international de l'UHTS

**Notez bien qu'aucune de ces évaluations ne peut se faire en ligne**