

## TAO YIN (YOGA TAOÏSTE) & TAN TIEN QI GONG

**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 :**

**Le Tao yin ou Yoga Taoïste**

**Le tan tien qi gong ou qi gong du 2nd cerveau**

- Le Tao yin ou Yoga Taoïste est constitué d'une grande quantité de postures au sol qui permettent d'assouplir la colonne vertébrale et les muscles psoas.  
Cet étirement, associé à des automassages, permet une respiration plus profonde et procure une immense détente.
- Le tan tien qi gong ou qi gong du 2nd cerveau est une pratique qui permet de mettre en relation le centre (le tan tien) avec les extrémités du corps. Les circuits d'énergie  
En activant les différents diaphragmes l'attention est portée sur le tan tien.  
Ce qi gong est une préparation optimale pour le Fajin, la décharge d'énergie dans les arts martiaux interne que nous enseignons.

**Cette formation valide des heures**

**POUR LA CERTIFICATION EN PROFESSEUR DE QI GONG DE**

**L'UHTS®-(voir les modalités sur notre site)**



## OBJECTIFS

- Pratiquer les différentes postures de Tao yin
- Situer la localisation des psoas
- Identifier quel méridien tendino-musculaire est étiré dans chaque posture
- Savoir se relaxer profondément à l'écoute de la respiration ventrale et de la pulsation cardiaque
- Pratiquer les différentes postures de Tan tien Qi gong
- Utiliser les muscles Qi
- Renforcer la pression interne dans les différentes zones
- Connaître les différentes techniques respiratoires associée au Tan Tien qi gong

## 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.

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

## DATES ET LIEUX DE FORMATION

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

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

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



## 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 :**

**Xavier BOUHIER**, <https://lesventreslibres.fr/instructeurs-ecole-mantak chia/>

Instructeur agréé et certifié de l'Universal Healing Tao System® de Maître Mantak Chia

<https://www.universaltaoinstructors.com/xavier-bouhier-5098/> . Praticien en shiatsu.

## 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 :

- 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

#### TAN TIEN QI GONG

Connexions du cœur et de l'univers  
Les 5 zones d'activation des fascias  
Respiration inversée  
Protocole des postures – Son du dragon / Son du tigre  
Les 12 postures

#### TAO YIN

Respiration tao yin  
Travail des psoas  
Les différentes postures de tao yin  
Le travail en rotation  
Postures et méridiens



Postures et hui yin (périnée)

Exercices à 2

## JOUR 2

### QI GONG DU MATIN

Articulations & postures

Circulation du sang

Activation des 4 diaphragme

Connexions

### TAN TIEN QI GONG

Connexions du cœur et de l'univers

Les 5 zones d'activation des fascias

Respiration inversée / respiration embryonnaire

Les 12 postures

Exercices avec partenaire

### TAO YIN

Respiration tao yin

Travail des psoas

Les différentes postures de tao yin

Le travail en rotation

Postures et méridiens

Postures et hui yin (périnée)

Exercices à 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 tao yin

**Pour les stagiaires en formation pour devenir instructeur, qui ont acquis les prérequis et qui se sentent prêts ou pour les instructeurs qui souhaitent passer le module Tan Tien Qi Gong comme module supplémentaire pour leurs enseignements**

Évaluation en entretien individuel

**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

**Rappel : le détail du parcours de certification est consultable sur notre site internet.**