



## PROGRAMME DE FORMATION

Mise à jour le 23/10/2025

# PARCOURS CERTIFIANT D'ENSEIGNEMENT DE QI GONG : PRATIQUE TAOISTE-2025-2026

## 100% A DISTANCE

**AUTONOMIE :** à son rythme: cours en ligne disponible en illimité, 24h/24

**ACCOMPAGNEMENT :** Pratique collective en direct 1/mois.

Echanges entre le groupe et le formateur en continu.

## DURÉE TOTALE :

**TEMPS D'ENSEIGNEMENT : 54H**

**TEMPS DE TRAVAIL PERSONNEL : 50H**

## DATE, LIEU, HORAIRES

Le parcours débute **1/10/25** au **31/08/26** où que vous soyez.

Les cours sont accessibles à tout moment : une inscription en cours de parcours est possible et débloque toutes les modules précédents.

Séance collective en direct les derniers mercredis du mois de 19h30 à 21H

## PUBLIC ET PREREQUIS

**Tout public** :.Professionnels de santé, éducatif, artistique, service à la personne et aidants.

Salariés en poste et/ou en reconversion,

Toutes personnes désirant suivre un cursus professionnel d'enseignement de Qi Gong.

Aucun prérequis

**TARIF : 280€ HT** net de taxes

## CERTIFICATION :

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

## CONTACT :

lesventreslibres@gmail.com / 0754368060

\*1 Formations agréées et certifiées de l'Universal Healing Tao System® de Maître Mantak Chia

En tant qu'activité physique adaptée (APA)<sup>1</sup> le QI GONG fait partie des activités non médicamenteuses et complémentaires à un parcours de soin conventionnel<sup>2</sup>.

Le Qi Gong repose sur des mouvements lents, doux et harmonieux destinés à favoriser la tonicité musculaire et la relaxation, un travail du souffle, de la concentration, une attention portée sur les sensations et la visualision.

**Les Ventrès libres vous proposent un parcours ouvrant la possibilité de devenir de professeur de Qi Gong (certification de l'UHTS®).**

## CE QUE CE PARCOURS PEUT VOUS APPORTER :

**Nourrir votre pratique pour devenir enseignant de Qi Gong**

**Gestion des émotions**

**Soulagement des tensions ostéoarticulaires**

**Renforcement tonicité interne**

**Amélioration du fonctionnement des systèmes physiologiques**

**Diminution de la fatigue et le stress**

## OBJECTIFS GENERAUX

=>Acquérir les bases du Nei Gong afin de compléter son parcours certifiant à l'enseignement du Qi Gong

=>Repérer les blocages mécaniques, musculaires /ostéoarticulaires

=>Assouplir les tissus et articulations

=>Expérimenter son ancrage physique et psychique

=>Renforcer les systèmes cardio vasculaire,

immunitaire, respiratoire et digestif

1 <https://www.inserm.fr/wp-content/uploads/2019-02/inserm-ec-2019-activitephysiquemaladieschroniques-synthese.pdf>

2 <https://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2013/07/4.rapport-Therapies-complementaires1.pdf>

3 <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000047377933>, [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide\\_aps\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide_aps_vf.pdf)



## PROGRAMME DE FORMATION

### PARCOURS CERTIFIANT D'ENSEIGNEMENT DE QI GONG : PRATIQUE TAOISTE-2025-2026

Mise à jour le 23/10/25

## DÉROULEMENT DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ACCÈS

L'inscription est possible tout au long du parcours et permet l'accès à tous les modules :  
soit 9 modules composés de 4 sessions 1h30 chacun (54h en distanciel synchrone et asynchrone)..  
Chaque module se déroule ainsi:

- 3 nouvelles vidéos de guidance en ligne chaque mois sur le thème du mois

A visionner à volonté, **disponible jusqu'au 31 août 2026.**

- Le dernier mercredi du mois de 19h30 à 21H un cours en direct en ligne (avec replay possible) : pratique guidée et échanges (questions/réponses) le professeur. Ce cours porte sur le thème du mois.

Pour les détails des déroulés par module, voir la page contenu.

### MODULE 1: TAO YIN OU YOGA TAOISTE - DU 09 AU 29/10/25 - 6H

#### Objectifs :

- Repérer les psoas
- Détendre les tissus mous et harmoniser sa respiration dans tout le corps
- Ecouter la pulsation cardiaque dans tout le corps
- Identifier les différentes postures et leurs intérêts
- Etirer les différents méridiens tendino-musculaires
- Repérer les étapes clefs pour transmettre cette pratique
- Identifier les contraintes éventuelles selon le type de public

### MODULE 2 : ORBIQUE MICROSCOPIQUE ET PRIMORDIAL QI GONG - DU 04 AU 26/11/25 - 6H

#### Objectifs :

- Reconnaître les différents centres énergétiques et savoir les activer
- Savoir faire circuler l'énergie dans les 2 méridiens qui composent l'orbite microcosmique
- Activer l'orbite microcosmique
- Savoir reproduire la forme de Qi Gong en mouvement Primordial Qi Gong

### MODULE 3 : QI GONG CRANIO SACRE - DU 03/12/2025 AU 17/12/25 - 6H

#### Objectifs :

- Comprendre l'importance de la circulation du Qi
- Apprendre à écouter les différents flux (respiratoire, cardiaque, crânio-sacré, énergétique)
- Pratiquer les différentes techniques de respiration (soufflet, inversée, embryonnaire)
- Savoir créer une succion depuis le centre
- Savoir activer les 7 portes principales depuis le centre
- Savoir activer les différentes pompes de la colonne vertébrale
- Savoir activer la circulation du sang
- Repérer les étapes clefs pour transmettre cette pratique
- Identifier les contraintes éventuelles selon le type de public



## PARCOURS CERTIFIANT D'ENSEIGNEMENT DE QI GONG : PRATIQUE TAOISTE-2025-2026

PROGRAMME DE FORMATION

Mise à jour le 23/10/2025

### MODULE 4 : SOURIRE ET SIX SONS DE GUERISON - DU 07 AU 28/01/26 - 6H

#### Objectifs :

- Connaître les 5 éléments et les émotions associés aux différents organes
- Expérimenter la méditation du sourire intérieur
- Développer un état émotionnel et des sensations agréables dans tout le corps
- Savoir connecter les organes, les os du crâne, les éléments de la nature et les planètes pour augmenter notre qi et affiner sa qualité
- Repérer les étapes clefs pour transmettre cette pratique
- Identifier les contraintes éventuelles selon le type de public

### MODULE 5 : AUTO-MASSAGES SIMPLES ET AUTO-MASSAGE CHI NEI TSANG-DU 04 AU 25/02/26-6H

#### Objectifs :

- Repérer les éléments anatomiques et avoir une compréhension physiologique pour comprendre l'utilité des gestes pratiqués
- Apprendre les auto-massages
- Savoir libérer les tensions du ventre,
- Savoir masser les différents organes, les différentes articulations, les membres ainsi que le visage
- Savoir activer les points d'acupuncture principaux pour garder une bonne santé.
- Repérer les étapes clefs pour transmettre cette pratique
- Identifier les contraintes éventuelles selon le type de public

### MODULE 6 : AUTO-NETTOYAGE AVEC LE COSMIC HEALING ET RENFORCEMENT DU SYSTEME IMMUNITAIRE DU 04 AU 25/03/26 - 6H

#### Objectifs :

- Savoir préparer le lieu de pratique
- Savoir se nettoyer avec l'énergie de la terre
- Identifier, savoir activer et utiliser les 3 couleurs principales
- Savoir programmer l'eau et l'utiliser pour soi
- Identifier les lieux d'activation du système immunitaire
- Savoir stimuler le système immunitaire

### MODULE 7 : TAN TIEN QI GONG ET IRON SHIRT NIVEAU 1 - DU 01 AU 29/04/26 - 6H

#### Objectifs :

- Savoir ressentir les principes d'une posture juste, d'une structure équilibrée à travers la posture de l'arbre
- Savoir utiliser plusieurs postures de la chemise de Fer pour apprendre à renforcer la tonicité et l'enracinement
- Utiliser les différentes techniques de respiration du Tan Tien Qi Gong pour augmenter l'énergie dans le corps
- Savoir utiliser plusieurs postures du Tan Tien Qi Gon pour augmenter la densité d'énergie dans différentes parties du corps



## PROGRAMME DE FORMATION PARCOURS CERTIFIANT D'ENSEIGNEMENT DE QI GONG : PRATIQUE TAOISTE-2025-2026

Mise à jour le 23/10/25

### MODULE 8 : ELIXIR QI GONG - DU 06 AU 27/05/26 - 6H

#### Objectifs :

- Comprendre l'importance de l'elixir Qi gong
- Comprendre ce qu'est l'elixir
- Savoir commencer une séance d'élixir qi gong
- Savoir activer la production de salive
- Connaitre les techniques pour avaler la salive
- Savoir pratiquer la respiration de la peau
- Identifier le système pileux et ses correspondances avec les organes et les 5 éléments
- Connaitre les différentes postures
- Savoir finaliser une séance d'élixir qi gong
- Ressentir les bienfaits de cette pratique et savoir le communiquer

### MODULE 9 : JING QI ET NEI KUNG DE LA MOELLE OSSEUSE - DU 03 AU 24/06/26 - 6H

#### Objectifs :

- Comprendre le sens de cette pratique
- Comprendre l'évolution de la moelle osseuse et son importance dans la production du sang
- Comprendre le lien entre le jing qi le os et la production du sang
- Comprendre l'importance de la production sanguine dans le système immunitaire
- Connaitre les contre-indications à la pratique et les prudences à adopter dans la pratique
- Savoir activer le jing qi
- Savoir utiliser les pompes articulaires et les pompes organiques
- Savoir renforcer ces pompes
- Savoir rafraîchir le système en cas de surchauffe
- Savoir pratiquer la respiration des os

### MODALITES D'INSCRIPTION

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

Si la formation correspond à vos besoins et que vous validez les prérequis éventuels votre candidature est validée.

Vous recevez par mail le contrat de formation à signer en ligne ainsi que le lien pour le paiement à effectuer en ligne également.

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

Vous avez accès à tous les modules du parcours de formation (dès la mise en ligne) :  
cours en replay, documents...jusqu'à la fin du parcours soir au **jusqu'au 31 août 2026**.

### ACCESSIBILITE 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 : 06 99 04 49 38 ou [referenthandicap.lesventreslibres@gmail.com](mailto:referenthandicap.lesventreslibres@gmail.com).

Partenaire avec l'Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion des Personnes Handicapées (Agefiph), nous

*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.*



## PROGRAMME DE FORMATION

### PARCOURS CERTIFIANT D'ENSEIGNEMENT DE QI GONG : PRATIQUE TAOISTE-2025-2026

Mise à jour le 23/10/2025

étudierons ensemble vos besoins et adapterons si possible notre formation.

## EQUIPE PEDAGOGIQUE-ENCADREMENT

Responsable pédagogique : Olivier BARRE

Intervenants pouvant être mobilisés :

Olivier BARRE : <https://lesventreslibres.fr/instructeurs-ecole-mantak-chia/>

Instructeur Séniор 2 agréé et certifié de l'Universal Healing Tao System® de Maître Mantak Chia

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

Praticien formé à l'académie Wang de Médecine traditionnelle chinoise de Toulouse.

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.



## PROGRAMME DE FORMATION PARCOURS CERTIFIANT D'ENSEIGNEMENT DE QI GONG : PRATIQUE TAOISTE-2025-2026

Mise à jour le 23/10/25

### METHODE PEDAGOGIQUE

Chaque module porte sur un thème différent et est illustré par une vidéo composée d'une partie théorique et une mise en pratique détaillée.

Ce séquençage pédagogique permet une appropriation par l'élève selon son expérience.

Chaque mois un cours en direct avec les autres participants et le professeur permet d'échanger sur le contenu des 3 vidéos précédentes, de questionner le professeur et de pouvoir affiner son ressenti grâce aux retours d'expériences du groupe.

Ce temps d'échange permet au professeur de valider au fur et à mesure des sessions la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'élève via la correction des quizz proposés à chaque module.

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

#### AVANT L'INSCRIPTION :

- Évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et des besoins renseignés dans la fiche d'inscription
- Entretien téléphonique par le responsable pédagogique si besoin

#### EN COURS DE FORMATION :

- Un relevé de connexion permet au formateur de suivre les élèves et de valider les heures formations pour la certification UHTS®
- Evaluation à la fin de chaque module avec une correction individuelle des quizz. Corrections et échanges lors de la session en directe.
- Suivi des élèves lors de la session en direct : corrections des postures, réponses aux difficultés éventuelles des élèves, évaluation de la progression pédagogique de chaque participant, adaptation du contenu si besoin
- Forum de partage avec questions et expériences partagées sur WhatsApp.

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

- Synthèse des évaluations par module
- Bilan de stage sur les pratiques acquises rempli par les stagiaires et validé par le professeur pour évaluer le niveau de compréhension et d'intégration des matières abordées au regard des objectifs de formation.
- Attestation de formation remise suite à la réception par Les Ventres Libres du questionnaire d'évaluation à froid disponible 15 jours après la fin de la formation qui valide la progression pédagogique de l'élève.

#### POUR LA CERTIFICATION<sup>1</sup> :

Attestation validant des heures de pratique comptabilisées pour le passage de niveau instructeur.

Attention : il est nécessaire pour ce faire d'assister au dernier cours du mois en ligne (cours en direct).

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de cours à télécharger pour certains thèmes.
- Support vidéo à télécharger comprenant une partie théorique (diaporama) et une pratique filmée avec les explications du professeur
- Liste bibliographique d'ouvrages spécialisés.

<sup>1</sup> Voir le document « contenu » pour le détail.



## PROGRAMME DE FORMATION

### PARCOURS CERTIFIANT D'ENSEIGNEMENT DE QI GONG : PRATIQUE TAOISTE-2025-2026

Mise à jour le 23/10/2025

## MOYENS ET ASSISTANCE TECHNIQUE

Nos cours étant en ligne il est nécessaire pour les suivre dans de bonnes conditions de disposer :

- D'un équipement informatique et une connexion à internet de très bonne qualité (ADSL/Fibre)
- D'un navigateur à jour
- Éventuellement d'une WebCam et d'une imprimante  
Il est conseillé d'avoir la maîtrise de ces outils et de vérifier son équipement informatique au moins 2 jours avant le début de la formation.
- De s'installer dans une pièce au calme, avec suffisamment d'espace pour étendre son corps.
- **Un problème technique ?** contacter les ventres libres via le formulaire en ligne, nous nous engageons à répondre dans un délai de 48h jours ouvrés.
- Une session par mois en direct permet de résoudre également les incidents techniques.

## 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 ELEVES/TAUX DE REUSSITE :

Promotion en cours-résultats à venir