Pression interne & flexibilité

Chemise de fer, yoga taoïste, cellules souches

Programme de formation mis à jour le 1er septembre 2026

Mixte - Présentiel et distanciel

Tout public - aucun pré-requis

20 participants max

Session à venir** :
30 et 31 janvier 2027 - 15h*

*sous réserve du nombre de participants

**pour d'autres sessions, veuillez consulter notre site:https://lesventreslibres.fr/les-stages-2/

TARIF HT NET DE TAXE

190€*

* +30 % pour financement OPCO / demandeur d'emploi

les ventres libres
Qi Gong - CNTS - Tai Chi - Yoga Taoïste

UNIVERSAL HEALING TAO
TAO OF VIRTUE

La pression interne est une notion centrale du qi gong : elle entretient la vitalité, la tonicité et l'enracinement du corps. En augmentant l'afflux énergétique et sanguin vers la ceinture, les os et les organes, elle régénère et protège les structures. En médecine chinoise, les atteintes externes sont liées à une baisse du wei qi, le qi défensif : renforcer sa pression interne, c'est renforcer sa capacité à absorber les pressions du quotidien, physiques comme psychiques.

La Chemise de fer est une technique d'enracinement puissante fondée sur l'alignement structurel — savoir s'aligner entre la terre et le ciel. Les postures travaillent les chaînes tendino-musculaires (méridiens tendino-musculaires) sous forme de méditations debout, développant le centrage, la plénitude et la confiance, et prévenant les tensions qui épuisent à terme muscles, tendons et os.

Le Qi Gong des cellules souches prolonge ce travail en portant la pression dans les organes internes. Foie, cœur, rate, poumons, reins et leurs entrailles sont activés par les fouettements (fouet de bambou) et les 6 souffles : détoxification, dissolution des sédimentations, puis renforcement par le Jing Qi et les énergies du ciel et de la terre, pour une meilleure vascularisation et oxygénation.

Le Tao Yin, ou yoga taoïste, complète l'ensemble par des postures au sol qui assouplissent la colonne et libèrent les psoas — les « muscles de l'âme » — trop souvent contractés par la station assise prolongée. Étirements, auto-massages et respiration se conjuguent pour libérer la couche tendino-musculaire et rétablir la libre circulation du qi dans les méridiens.

Les ventres libres
Qi Gong - CNTS - Tai Chi - Yoga Taoïste

UNIVERSAL HEALING TAO
TAO OF VIRTUE

Les objectifs pédagogiques

- Libération et renforcement du plancher pelvien.
- Comprendre le lien entre jing qi et système hormonal
- Savoir activer le jing qi le canaliser et le réguler
- Savoir utiliser le jing qi pour renforcer le cerveau
- Etre initié à l'utilisation du jing qi pour renforcer les organes et les os
- Connaître la différence entre les lieux de production et les lieux de stockage
- Savoir conserver le jing pour préserver sa santé (régulation des menstruations et de l'éjaculation)
- Apprendre la différence entre orgasme et éjaculation
- Savoir mélanger le jing qi et l'énergie du coeur
- Comprendre le lien entre l'énergie sexuelle et les émotions
- Savoir comment prévenir les problèmes prémenstruels
- Savoir comment prévenir les problèmes de prostate
- Améliorer sa connaissance de la sexualité
- Les différence entre la sexualité yang et la sexualité yin (différence homme femme)
- Connaître les techniques d'auto massages de prévention pour les hommes comme pour les femmes
- Apprendre à utiliser l'oeuf de jade pour les femmes pour sa pratique personnelle de renforcement

Formateur

Olivier Barré

- Praticien formé à l'académie Wang de Médecine traditionnelle chinoise de Toulouse
- Formé à l'écoute fasciale par Tom Bisio
- Instructeur principal de qi gong et de Chi nei tsang® de l'école de Mantak Chia-UHTS

Méthode et moyens pédagogiques/ techniques

Avant le stage

Évaluation de votre niveau et recueil des attentes et des besoins renseignés dans le formulaire de candidature

Entretien téléphonique par le responsable pédagogique si besoin

Convocation et intégration au groupe Whatsapp

Méthode et moyens pédagogiques/ techniques

Pendant le stage

- Supports de cours imprimés
- Conseil de lectures d'ouvrages spécialisés
- Powerpoint
- Feuille d'émargement
- Suivi et évaluation par l'observation des techniques pratiquées par le stagiaire
- Le suivi de sa progression et l'accompagnement en cas de difficulté d'apprentissage
- Séquences pédagogiques adaptées selon la progression du groupe et de chaque participant

Méthode et moyens pédagogiques/ techniques

Après le stage

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

Envoi sous 10 jours de la facture et de l'attestation de réalisation

Questionnaire de satisfaction

Contenu pédagogique

Jour 1 - 10h-13h / 14h-17h

PRESENTATION GENERAL

- Présentation des participants et de l'enseignant
- Présentation du week-end
- Présentation théorique globale

QI GONG DU MATIN

- Articulations & postures
- Circulation du sang
- Activation des 4 diaphragme
- Connexions

CHEMISE DE FER & CELLULES SOUCHES

1. Travail de la posture :

- **L**es 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

Contenu pédagogique

Jour 1 - 10h-13h / 14h-17h

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

3. Qi gong des cellules souches : activer la pression interne dans les différents organes et utilisation du fouet en bambou

4. Posture de l'arbre et connections terre/ ciel

5. Travail à 2 pour renforcement de la posture

6. Clôture

TAO YIN ou YOGA TAOISTE

- 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

Contenu pédagogique

Jour 2 - 9h-12h / 13h-16h

QI GONG DU MATIN

- Articulations, postures
- Circulation du sang
- Activation des 4 diaphragme
- Connexions

CHEMISE DE FER, CELLULES SOUCHES

- Qi gong des cellules souches : activer la pression interne dans les différents organes et utilisation du fouet en bambou
- 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)

TAO YIN ou YOGA TAOISTE

- Respiration tao yin
- Travail des psoas
- Les différentes postures de tao yin et leurs fonctions
- Chercher le droit dans la courbe
- Comment choisir les exercices à faire pour soi

Modalités d'inscription

Candidater

📋

Via le formulaire sur lesventreslibres.fr jusqu'à 5 jours avant le stage

Confirmer

✍️

Etude et validation de votre demande par l'équipe pédagogique
Signature du contrat de formation Paiement des arrhes jusqu'à 10 jours avant le stage pour inscription définitive

Se préparer

📬

Convocation entre 15 et 30 jours avant + intégration immédiate au groupe WhatsApp dédié au stage

Devenir professeur(e) de Qi Gong

Un système d'accumulation d'heures qui permet à chacun d'organiser sa formation, échelonner son coût, et le temps de sa formation comme il le souhaite.

Consultez les modalités sur notre page internet dédiée :
https://lesventreslibres.fr/qi-gong/

Engagements des Ventres Libres

Les Ventres Libres s'engagent à 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

♿ 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…).
Référent Olivier Barré · 06 99 04 49 38 · referenthandicap.lvl@gmail.com · Partenaire Agefiph

Contact :
lesventreslibres@gmail.com
07 54 36 80 60
lesventreslibres.fr