

# Formation et approfondissement tao yin contenu

Programme de 4 sessions, de 4 week-end de 3 jours, certification ou approfondissement

## Une session de formation comprend:

**1<sup>er</sup> journée:** Apprentissage des bases respiratoires, observation du mouvement moteur,

Etude de plusieurs postures du programme

**2<sup>ème</sup> journée:** Stage avec les participants extérieurs à la formation + une heure en fin de journée pour échanger sur le contenu.

**3<sup>ème</sup> journée:** idem

La 2<sup>ème</sup> & 3<sup>ème</sup> journée sera toujours en rapport avec le thème de la session en cours.

Un rappel des bases sera toujours réinjecté lors du stage.

## 1<sup>er</sup> Session: Les bases intégrales

**\*MEDITATION** (chaise): Respiration 6 directions, sourire/chi self massage (sensation externe/interne), Périnée (ouverture/fermeture)

**\*STRUCTURE**

**SOL:** respiration intégrale (9 ballons), respiration à 5 temps

**SOL:** Connexion mouvement/intention/souffle dans la mobilité du bassin, la fluidité vertébrale, dans l'extension/l'élongation vertébrale. Observation des 3 articulations (sacro-lombaire, D11, occipitale). Observation du mouvement naturel.

**\*POSTURE:** suivant l'évolution du moment. Environ 5 postures à étudier

**\*ENTRE TERRE ET CIEL** (debout): 9 points d'appui, faire respirer son arbre

## 2<sup>ème</sup> Session: L'orbite microcosmique

**\*MEDITATION** (chaise):sourire dans ses 9 ballons et points de correspondance du petit cycle céleste, observation fleur périnéale (ouverture-fermeture)

**\*STRUCTURE:**

**SOL:** respiration dans les 9 ballons + observation de la fleur périnéale (planché pelvien/périnée)

Monter l'eau/descendre le feu

**SOL:** Connexion au mouvement naturel du périnée (dilatation/condensation) +observation de la compression autour de la colonne vertébrale. Respiration force du vide et pleine (apnée), sourire dans l'orbite microcosmique

\***POSTURE**: suivant l'évolution du moment. Environ 5 postures à étudier

\***ENTRE TERRE ET CIEL**: sexy dance ou bouger le bassin, méditation de l'orbite microcosmique dans son arbre

### **3<sup>ème</sup> Session: Respiration inversée**

\***MEDITATION** (chaise): respiration abdominale et inversé, plus apnée à vide et pleine, mouvement périnéal (circulation énergétique)

\***STRUCTURE**:

**SOL**: Observation respiration inversé au sol avec apnée, aspirer le périnée (jing chi) dans le mouvement de base et dans l'orbite microcosmique

\***POSTURE**: suivant l'évolution du moment. Environ 5 postures à étudier

\***DEBOUT**: ancrer son arbre

\***Mises en situation pédagogique**: une respiration au sol dans la structure, minimum 2 postures

### **4<sup>ème</sup> Session: Sons de guérisons**

\***MEDITATION**; respiration globale + chi self massage et sons de guérison,

Périnée (ouverture-fermeture)

\***STRUCTURE**:

**SOL**: respiration et 6 sons, auto massage

\***POSTURE**; suivant l'évolution du moment. Environ 5 postures à étudier

\***DEBOUT**: aspirer le périnée dans son arbre

\***Mise en situation pédagogique**: une respiration au sol dans la structure, minimum 2 postures