

PROGRAMME TAO DES SAISONS

CONNAITRE ET APPLIQUER LES OUTILS CORPORELS, MENTAUX ET ÉNERGÉTIQUES TAOÏSTES POUR ÊTRE EN ACCORD AVEC CHAQUE SAISON

Contenu	<ul style="list-style-type: none">● Aspect théorique en médecine chinoise de l'élément● Diverses techniques d'auto-traitement● Étirements des méridiens et qi gong de renforcement des organes de la saison● Points d'acupression correspondants● Do-in● Diététique de la saison● Visualisation des organes et sons de guérison
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">● Découvrir la philosophie Taoïste● Comprendre le système énergétique chinois : yin/yang, les 5 éléments● Connaître l'action de points spécifiques des méridiens de la saison● Savoir étirer les méridiens concernés● Découvrir les pratiques de qi gong (visualisation, mouvements, statiques et sons) pour renforcer l'élément et les organes de la saison● Apprendre les aliments et les cuissons à privilégier ou à éviter <p><u>Objectifs de fin de formation</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Connaître et appliquer les outils corporels, mentaux et énergétiques taoïstes pour être en accord avec chaque saison
Coût pédagogique	<ul style="list-style-type: none">● <u>cycle complet</u><ul style="list-style-type: none">○ Tarif préférentiel en autofinancement 300€○ Tarif public (si prise en charge par un organisme) 360€● <u>Une saison</u><ul style="list-style-type: none">○ Tarif préférentiel en autofinancement 70€○ Tarif public (si prise en charge par un organisme) 84€
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">● Aucun

Calendrier de formation

- L'action de formation intitulée Tao des saisons comprend 30 heures de face à face pédagogique et se déroule sur une année

Cycle 2025/26 : sur 2 vendredis de 9h30 à 12h30 ou un samedi de 13h à 19h30

- Automne, élément Métal, Poumon/Gros intestin : 10 et 17 octobre ou 11 octobre
- Hiver, élément Eau, Reins/Vessie : 28 novembre et 5 décembre ou 29 novembre
- Printemps, élément Bois, Foie/Vésicule Biliaire : 6 février et 13 mars ou 7 mars
- Intersaison, élément Terre, Rate/Estomac : 17 et 24 avril ou 25 avril
- Été, élément Feu, Cœur/Intestin Grêle : 5 et 12 juin ou 13 juin

Lieu de formation



DOJO ESPRIT ZEN

Le plein sud - 766 Chemin de Terre Rouge

83160 La Valette du Var

Organisme de formation et contact



Christel ANTOINE

**Responsable administrative
formation professionnelle -**

Référente handicap

Courriel : seechristela@gmail.com

Tel : 06 08 23 85 08

Nathalie VITRY

Responsable pédagogique

Courriel :

senseneveil83@gmail.com

Tel : 06 14 59 75 57

Organisation

Effectifs

6 à 12 personnes

Suivi

Détail des modalités de contrôle des connaissances

Validation

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action

Feuilles d'émargement individuelles à faire signer au formateur et au stagiaire pour chaque demi-journée

Evaluations diagnostiques et formatives

- Questions orales en début de séance

Evaluations sommatives

- QCM

Validation : Une attestation d'aptitude sera remise au stagiaire après validation des évaluations sommatives