

## Le Tai-chi : un outil d'harmonisation de soi et de la relation

En 2 journées (6h/jour soit 12h au total)

Le Taichi est adapté, et surtout bénéfique, à tous. Outre en profiter personnellement, les travailleurs pourront ainsi reporter également sur leurs bénéficiaires les exercices vus en formation. Il permet :

- A chacun : de mieux gérer ses émotions ; de maîtriser plus adéquatement ses tensions internes, personnelles et relationnelles ; d'apaiser un mental qui s'affole ou s'éparpille ; de ne pas se laisser déstabiliser par une situation ou par une personne ; de sentir, respecter et faire respecter ses limites, son espace ; ...
- Au travailleur : de relâcher les tensions musculaires ; de corriger ses postures afin d'éviter les blessures ; de réguler sa tension artérielle ; ...
- Aux bénéficiaires du travailleur : de garder une souplesse du corps ; de trouver un meilleur équilibre ; de travailler sa mémoire ; ...

### Public cible

- Cette formation s'adresse à toute personne intéressée par la pratique, que ce soit à titre personnel ou pour la pratiquer ensuite avec ses bénéficiaires, dans le cadre professionnel.

### Objectifs

- Généraux :
  - Mémoriser, ressentir et intégrer les mouvements de base.
  - Comprendre les fondements de la discipline (polarité Yin/Yang, complémentarité, ...)
  - Expérimenter les principes fondamentaux (enracinement, axe, espace, centrage) pour corriger sa posture (physique, mentale et émotionnelle)
  - Être capable de poser une respiration abdominale.
- Spécifiques :
  - Arriver à reporter les expériences vécues sur son public.
  - Réussir à observer sa posture et celle de ses bénéficiaires et y apporter les adaptations nécessaires à un mieux-être.

### Contenu

- Apprentissage de quelques exercices fondamentaux pour une mise en route du corps, respectueuse des limites de chacun.
- Apprentissage de 5 mouvements de base en Taichi de style Yang.
- Correction des postures afin d'éviter les maux et douleurs physiques survenant après répétition de mouvements et de positions traumatisants pour le corps.
- Etablir le parallèle entre les postures de Taichi et celles spécifiques au travailleur dans sa profession.
- Corriger les positions et mouvements spécifiques aux travailleurs au travers de l'éclairage du Taichi.
- Exercices de prises de conscience des tensions corporelles, mentales et émotionnelles.
- Apprendre à relâcher les tensions.
- Exercices de la respiration abdominale permettant une meilleure gestion du stress.



- Expérimentation des 4 principes fondamentaux (Enracinement, axe, espace, centrage) au travers de la posture puis du mouvement.
- Expérimentation des 4 principes fondamentaux, d'abord seul.e puis en interaction avec d'autres participant.e.s.
- Apprendre à faire le vide et revenir au moment présent.

## Méthodologie

- Les méthodes actives : Partir du vécu des personnes, de leur expérimentation, de leurs ressentis, ... pour apporter l'éclairage nécessaire à un meilleur positionnement et les théories qui se raccrochent aux expériences.
- Commencer par soi : Expérimenter soi-même les bienfaits, changements, adaptations, ... avant de les reporter sur d'autres afin d'affiner savoir-faire, empathie, ...
- Retour d'expériences : Étaler la formation sur deux jours. Laisser au minimum deux semaines entre les deux journées pour que le travailleur puisse expérimenter avec ses bénéficiaires, sur le terrain, les expériences vécues lors de la première journée. Il pourra alors revenir à la formation avec ses réflexions, questionnements, demandes d'approfondissement, ... Auxquels le formateur répondra, ensemble.