



# MAISON ROUGE

La Maison Rouge propose des formations professionnelles et stages dans des domaines d'activités multiples et ouverts à tous. Afin de satisfaire aux mieux la formation des participants, les intervenants font l'objet d'une sélection fondée sur la qualité, la rareté et l'efficacité : des baigns de culture.



**TAOÏSME, PRATIQUE GLOBALE POUR LE CONTRÔLE DES ÉMOTIONS, UNION DU CORPS ET DE L'ESPRIT  
ET SI VOUS VOULIEZ ÊTRE PLUS PERFORMANT, EN MEILLEUR SANTÉ, ÊTRE AU PLUS PROCHE DE VOUS ET DES AUTRES ?**

➤ **Pour qui ?**

Tout public

**Pré-requis**

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

➤ **Objectifs pédagogiques**

- Maîtriser son stress
- Gérer ses émotions

Par l'apprentissage des bases du TAO lié au Yin-Yang au corps et à l'esprit, la pratique de Qi Gong pour le corps et de la méditation pour l'esprit

➤ **Contenu de la formation**

**Identifier les blocages, le mal être, les tensions du corps et de l'esprit par une maîtrise de soi**

- Pratiquer l'écoute, du corps et de l'esprit
- Réaliser l'impact d'une pratique globale à la fois personnelle et universelle

- Comprendre, l'importance de faire un travail sur soi par la théorie et la pratique
- Mettre en œuvre les méthodes pour y parvenir

#### **Être à l'écoute de chacun ( ne ) communiquer par des questions, réponses**

- Tout mettre en œuvre pour avancer et comprendre, le parcours du Taoïsme en fonction de chacun

#### **Découvrir les méthode basées sur le corps, l'esprit et le souffle ( respiration )**

- Aller du sombre vers la lumière, en découvrant les parties cachées de notre esprit
- Comprendre le fonctionnement, de notre esprit et l'impact de celui-ci, face à nous même
- Transformer, les comportements pathologiques qu'il peuvent produire sur chacun de nous
- Prendre les bonnes résolutions pour améliorer la vie de chacun ( ne )

#### **Favoriser la cohésion pour mieux travailler ensemble**

- Élaborer un plan d'actions individualisé pour progresser dans la démarche d'un travail sur soi

#### **Moyens pédagogiques, techniques et d'entraînement**

- Travail, de la respiration, comprendre, l'importance de soi dans l'espace et identifier l'impact de ses bienfaits
- Mettre en œuvre des outils et des méthodes pour réduire les freins, les blocages dans toute situation
- Adapter votre mode de vie, à une pratique évolutive, vers l'énergétique
- Mouvement de base du corps en lien avec le souffle et l'esprit

Remise d'un document de synthèse, pouvant justifier d'un acquis, des différentes pratiques, enseignées.

Pragmatique et concrète, la formation est constituée de 70 % de mise en application et de pratique, soit à partir de situations exposées par les participants, soit sur la base de cas proposés par l'intervenant.

Un livret pédagogique reprenant l'essentiel des connaissances à acquérir sera remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

La formation sera dispensée dans une salle de formation prévue à cet effet ou en distanciel et sera assurée par un formateur expert sur le domaine, ayant la capacité à transmettre ses connaissances.

\* En Option : Possibilité de combiner avec un module disponible durant un an avec des contenus théoriques, des exercices et des vidéos.

#### **➤ Moyens de suivi de l'exécution de l'action et appréciation des résultats**

Exercices, mises en situations et quiz permettant l'évaluation les connaissances et compétences acquises au cours de la formation.

Auto-positionnement des compétences avant et après la formation.

Une attestation de fin de formation remise à l'issue de la formation

#### **➤ Les « Plus » de cette formation**

**Pratique globale** : enseignement général complet

Une méthode exclusive, simple et efficace, riche en informations

L'intervenant, praticien certifié à la méthode TAO.

➤ **Format**

1 jour soit 7 heures de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30

Présentiel (pas de frais de déplacement sur Biarritz/Frais sur devis en fonction du lieu)  
ou distanciel

➤ **Délais d'accès**

La demande d'inscription doit se faire maximum 15 jours avant la formation

➤ **Contact**

Céline Farré

Référent pédagogique

[csfmaisonrouge@gmail.com](mailto:csfmaisonrouge@gmail.com)

➤ **Accessibilité**

*La Maison Rouge est particulièrement attentive à l'intégration des personnes en situation de handicap. Aussi, en cas de handicap nécessitant une adaptation de la formation, contactez-nous, nous étudierons alors les possibilités pour vous accueillir dans les meilleures conditions.*

*Nos locaux bénéficient des installations utiles pour l'accessibilité en cas de handicap.*

Céline Farré

Référent Handicap

[csfmaisonrouge@gmail.com](mailto:csfmaisonrouge@gmail.com)

**>>Tarif inter-entreprise (différentes entreprises ou personnes physiques)**

5 personnes minimum et jusqu' à 10 personnes 650 € HT/personne

**>> Tarif intra-entreprise (plusieurs salariés ou collaborateurs de la même entreprise)**

- 5 à 10 personnes forfait 1200 € HT

**>> Calendrier**

- Septembre 2022 : Vendredi 2; Lundi 5; Vendredi 9; Lundi 12; Vendredi 16; Lundi 19; Vendredi 23; Lundi 26
- Octobre 2022 : Lundi 10; Vendredi 14; Lundi 17; Vendredi 21; Lundi 24
- Novembre 2022 : Vendredi 11; Lundi 14; Vendredi 18; Lundi 21; Vendredi 25; Lundi 28
- Décembre 2022 : Vendredi 2; Lundi 5; Vendredi 9; Lundi 12; Vendredi 16; Lundi 19

## ➤ **Questionnaire de satisfaction**

A l'issue de la formation les stagiaires participants devront répondre à un questionnaire de satisfaction afin d'évaluer le taux de satisfaction sur la formation dispensée.

Sur la période du 2<sup>ème</sup> semestre 2022, à la question « De manière générale, êtes-vous satisfait de la formation ? », les stagiaires interrogés (X) ont répondu en moyenne :

Tout à fait satisfait	%
Assez satisfait	%
Insuffisamment satisfait	%
Pas satisfait du tout	%

## ➤ **Intervenants**



### **Année Quinze**

20 ans d'école à Paris, professeur Serge Augier, héritier de la tradition Da Xuan, enseigne en tant qu'institutrice, le Taoïsme qui regroupe, diverses pratiques, tel que : la connaissance de soi par la méditation, par l'union du corps et de l'esprit. Entre pratique et théorie pour une maîtrise, un contrôle, des émotions. Lié à la médecine traditionnelle Chinoise, agir sur les points énergétiques pour une meilleure santé, lié à la longévité.