



FORMATION DO-IN

Programme détaillé

Durée : 18 heures · 3 jours

Cette formation permet d'acquérir les bases nécessaires pour **préparer, construire et animer une séance de Do-In**, en tenant compte du thème choisi, de la saison et des caractéristiques du public.

L'accent est mis sur la pratique, la qualité de la transmission et la capacité à adapter sa séance à l'hétérogénéité d'un groupe.

Compétences développées

La formation permet de développer les compétences suivantes :

Maîtriser et transmettre

Les gestes, postures et différentes séquences de Do-In avec clarté et précision.

Observer et accompagner

Repérer les besoins individuels et proposer, lorsque cela est nécessaire, une correction verbale ou physique. Adopter une posture d'animateur favorisant l'écoute, l'autonomie et l'appropriation de la pratique.

Construire et animer une séance de Do-In d'une heure

Organiser une séance équilibrée en alternant temps actifs et temps plus passifs.

Adapter sa transmission

Ajuster son langage, son rythme et ses propositions en fonction du public et de ses capacités ainsi que la saison et le thème choisi.

Enrichir sa pratique

Utiliser différents outils complémentaires : Qi Gong, étirements, points, visualisations et travail autour des 5 éléments.

Déroulé de la formation

JOUR 1 — Pratique, fondamentaux et pédagogie

9h – 10h | Mise en pratique

- Assise silencieuse
- Assouplissements
- Respiration
- Étirements

10h – 13h | Séquence Do-In debout

Apprentissage de la séquence consacrée à la partie supérieure du corps.

Approche théorique

- La Voie du Tao et la notion de « moindre effort »
- Le tonus musculaire
- Pratiquer avec son hara
- Développer la sensation de circulation de l'énergie

14h – 16h | Approche pédagogique

- Histoire et évolution du Do-In
- Vision taoïste du corps
- Les différents types de Do-In et leurs bénéfices
- Apprentissage de la séquence Do-In debout pour la partie inférieure du corps
- Présentation des 5 éléments et choix du thème de séance à préparer pour la deuxième journée

JOUR 2 — Les 5 éléments et la transmission

9h – 10h | Qi Gong et 5 éléments

Pratique de mouvements de Qi Gong associés aux cinq éléments.

10h – 13h | Première mise en situation + Séquence Do-In allongé

En binôme, chaque stagiaire prépare et anime une séance de 20 minutes autour d'un des cinq éléments. Un retour immédiat de la formatrice permet d'identifier les points à approfondir et d'ajuster la transmission.

Les outils associés aux 5 éléments

- Qi Gong
- Étirements
- Points
- Visualisations
- Rythmes adaptés

Apprentissage également de la séquence de **Do-In allongé**.

14h – 16h | Construire et adapter une séance

Cette séquence est consacrée aux principes pédagogiques nécessaires à l'animation d'un groupe :

- Développer la sensation de circulation de l'énergie
- Favoriser l'écoute et l'appropriation des outils par le public
- Laisser des temps d'intégration et des espaces libres
- Adapter son langage verbal et corporel
- Donner des explications claires et précises
- Créer une dynamique de groupe
- Construire une séance en alternant temps actifs et temps passifs
- Choisir un thème adapté à un public spécifique : enfants, personnes âgées, vacanciers, entreprise...

JOUR 3 — Posture d'animateur et mise en pratique

9h – 10h | Mise en pratique

- Assise silencieuse
- Assouplissements
- Respiration
- Étirements
- Travail autour des 8 directions

10h – 12h | Transmission et posture d'animateur + Séquence Do-In assis

- Trouver une posture juste dans la transmission
- Observer et accompagner le groupe
- Utiliser le support verbal ou physique lorsque cela est nécessaire
- Gérer la dynamique du groupe
- S'adapter aux différents publics

13h – 16h | Évaluation pratique

Chaque stagiaire conduit une **séance de Do-In adaptée à un public spécifique**, à partir d'un thème défini.

Cette mise en situation permet de mobiliser les compétences travaillées au cours des trois journées : préparation de la séance, qualité de la transmission, posture d'animateur, observation du groupe et adaptation au public.