



TAO DE LA FEMME
MODULE TF2

« *Éveil de la Vitalité Féminine & Œuf de Jade* »

(Module de 3 jours x 7 heures/jour = 21 heures de formation)

DESRIPTIF : Ce stage constitue le deuxième module du programme de certification *Tao de la Femme*. Il approfondit les pratiques spécialisées dédiées à l'éveil de la vitalité féminine et à la sphère pelvienne, à travers l'utilisation des méthodes de l'Œuf de Jade. Grâce à un parcours progressif associant apprentissage anatomique et énergétique du périnée, ce module propose un protocole précis visant à soutenir et harmoniser l'équilibre vital féminin.

PUBLIC :

- Cette formation s'adresse aux professionnels accompagnant les femmes, notamment dans les domaines du sport, des soins, de l'accompagnement thérapeutique, de la santé et du bien-être. Elle est également ouverte aux personnes intéressées à titre personnel ainsi qu'au grand public.
- Ce module propose des outils pratiques pour accompagner les femmes et transmettre les connaissances nécessaires à celles qui souhaitent devenir **Instructrice Tao de la Vitalité Féminine certifiée UHTS®**.

Les bienfaits des pratiques apportent des connaissances du corps féminin qui permettent de :

- Retrouver un meilleur équilibre vital.
- Intégrer des outils de gestion du stress favorisant le maintien de l'équilibre vital.
- Acquérir des pratiques pour soutenir l'autorégulation des cycles hormonaux et de la menstruation.
- Soutenir les différentes phases de la maternité : avant, pendant et après la grossesse.
- Accompagner la transition de la ménopause avec plus de confort et d'équilibre.
- Éveiller les ressources internes afin de renforcer la vitalité sexuelle.

- **Prérequis :** Stage Bioénergie MF1 (bases du Tao) (Tao Femme TF1 vivement conseillé)
- **Module tous niveaux :** adapté aux professionnels de la santé, spécifiquement féminin (thérapeutes, sage-femmes, gynécologues, kinésithérapeutes, coach sportif...).

CONTENU PÉDAGOGIQUE : Programme pour éveiller et équilibrer la vitalité féminine.

Ce module s'articule autour de **trois axes de compétences** : les outils de transmission et d'accompagnement des femmes, les pratiques permettant d'approfondir la connaissance de la sphère pelvienne interne, ainsi que les méthodes visant à optimiser l'énergie vitale féminine.

- 1. Connaissances anatomiques et énergétiques :** Étude et mise en application de pratiques d'ancrage, de gestion de la vitalité féminine et d'outils de transmission.
- 2. Éveil de la sphère pelvienne interne :** Exercices permettant de mieux différencier l'anatomie, les espaces respiratoires, les trois niveaux du périnée, la vulve et les zones internes.
- 3. Les méthodes de l'Œuf de Jade :** Éveil et revitalisation de la sphère intra-pelvienne, stimulation des zones réflexologiques et canalisation de l'énergie dans l'ensemble du corps.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Développement des compétences en Tao de la femme – pratiques approfondies

- Identifier le socle des connaissances et des pratiques approfondies du Tao de la Femme.
- Mettre en pratique les outils avancés des pratiques féminines.
- Expérimenter les techniques liées à l'Œuf de Jade.
- Identifier et intégrer les acquis des pratiques féminines.
- Utiliser des outils d'harmonisation énergétique féminine applicables dans la vie professionnelle et/ou personnelle.

➤ À l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure de :

- Mettre en pratique une séquence d'exercices d'éveil féminin avec l'Œuf de Jade.
- Utiliser les pratiques du Tao de la Femme pour développer l'équilibre de l'énergie vitale féminine.
- Mieux accompagner, prévenir et soutenir le bien-être féminin au quotidien.
- Atteindre les compétences requises pour entreprendre le cursus menant à la certification d'institutrice de l'école **Tao de la Vitalité®**.

TECHNIQUES, MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

La méthode pédagogique allie cours théoriques et pratiques simultanées afin de privilégier une transmission dans une dynamique complète et progressive.

Elle s'appuie sur une démarche inductive (recherche par soi-même) favorisant l'apprentissage et l'accompagnement de chaque stagiaire.

- Présentations et démonstrations explicitées.
- Ajustements personnalisés et corrections des postures corporelles.
- Questions/réponses et temps d'échange avec le groupe.
- Étude en petits groupes, en binôme et individuelle.
- Mise en situation en petits groupes supervisés par le formateur et les assistants principaux.
- Retours quotidiens, mise en commun des expériences théoriques et pratiques.

➤ Supports pédagogiques :

- Fascicule de formation Tao de l'Amour Curatif, richement illustré avec exercices et explications théoriques version PDF.
- Livret support de formation PDF.
- Modèles anatomiques.
- Schémas sur paper-board et présentation sur diaporama en soutien des cours techniques.
- Vidéos pédagogiques à thèmes pour se préparer, accompagner et soutenir l'acquisition des compétences + ateliers de révision en ligne.

➤ Moyens techniques :

- Mise en pratique en salle de travail adaptée et exercices en plein air, au cœur de la nature.
- Tapis de sol, balles d'entraînement, bâtons vitalisants, modèles anatomiques.
- Vidéo projecteur, présentation power-point.

LES INTERVENANTS :

AISHA SIEBURTH

Institutrice Sénior II UHTS, fondatrice et formatrice principale de l'école Tao de la Vitalité®

Jour 1 — Introduction au Tao de la Femme & l'Œuf de Jade : éveil du bassin féminin

- Réveil énergétique : étirements, respirations, pratiques d'enracinement et exercices en binômes.
 - Tao Yoga : automassages, étirements au sol, éveil du bassin avec balles, les **3 Portes** et les **6 Fleurs du périnée**.
 - Activation de la respiration primale et inversée pour mobiliser le périnée féminin.
 - Tao Yoga : éveil de l'anatomie pelvienne, repérage des organes féminins, de la vulve, du vagin, du clitoris et du noyau du périnée.
 - Énergie interne féminine : éveil des glandes hormonales à travers la pratique des **Neuf Fleurs**.
 - Outils pédagogiques pour optimiser la transmission et adapter les pratiques aux besoins spécifiques.
 - Pratiques respiratoires pour équilibrer l'énergie des organes et favoriser un sommeil réparateur.
-

Jour 2 — Les pratiques Tao de la Femme : équilibre hormonal & initiation à l'Œuf de Jade

- Réveil énergétique : enracinement pour tonifier les reins, étirements et exercices en binômes.
 - Tao Yoga : automassages, étirements au sol, approfondissement de l'anatomie pelvienne avec balle.
 - Énergie féminine : activation de l'**Orbite énergétique**.
 - Initiation à l'Œuf de Jade : exploration des **5 zones du vagin**.
 - Pratique de l'Œuf de Jade : exploration des **trois eaux** (vulve, vagin, utérus).
 - Outils pédagogiques pour optimiser la transmission et adapter les pratiques aux besoins spécifiques.
 - Pratiques respiratoires pour équilibrer l'énergie des organes et favoriser l'équilibre hormonal.
-

Jour 3 — Intégration des pratiques du Tao de la Femme : synthèse et transmission

- Réveil énergétique : séquence complète de mise en circulation de l'énergie corporelle.
- Tao Yoga : révision et enchaînement complet des automassages et étirements pour le bassin.
- Énergie féminine : pratiques respiratoires intégrant **les 3 Portes, les 9 Fleurs et l'Orbite énergétique**.
- Pratique complète de l'Œuf de Jade : intégration des techniques et des séquences d'exercices.
- Bilan personnalisé pour chaque participante : retour sur les pratiques et les outils pédagogiques.
- Évaluation des acquis : questions-réponses, mise en commun avec le formateur et questionnaire de bilan de stage.

MODALITÉS D'ÉVALUATION & SANCTION DE LA FORMATION

➤ Évaluation en amont de la formation :

Évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et des besoins renseignés dans la fiche d'inscription.

➤ Évaluation en cours de séquence :

Sessions de questions/réponses à la fin des exercices, avec des temps d'échanges pour répondre aux difficultés éventuelles des stagiaires et évaluer le niveau d'assimilation des pratiques.

- Le formateur et les assistants qualifiés accompagnent, soutiennent et corrigent les stagiaires individuellement, avec des retours constructifs sur les progrès, les points à améliorer et à développer.
- Exercices à deux ou trois pour tester l'ancrage par des poussées sur la structure corporelle pour chaque posture.

➤ Évaluation des acquis en fin de formation :

Disciplines évaluées : des pratiques du Tao de la Femme & l'œuf de jade (Durée : 1 heure).

Bilan de stage sur les pratiques acquises rempli par les stagiaires pour définir le niveau de compréhension et d'intégration des matières abordées. Une interaction en groupe est menée pour verbaliser les outils assimilés et les points à développer pour faire avancer le niveau de compétence de chaque participant.

➤ Évaluation de la formation à « chaud » :

Questionnaire de satisfaction et d'évaluation rempli sur place, après le stage, par chaque stagiaire sur l'organisation, la qualité de l'enseignement, la pédagogie des formateurs, les méthodes et les supports utilisés, le cadre et l'accompagnement.

➤ Évaluation de la formation à « froid » :

Questionnaire d'évaluation disponible 10/15 jours après la fin de la formation pour mesurer l'évolution des compétences retenues et acquises durant le stage, le niveau de pratique en fonction de l'implication, motivation, rythme de pratique du stagiaire, les difficultés rencontrées avec le recul, prises de conscience et l'intégration des outils transmis dans leurs vies personnelles et/ou professionnelles.

- **Sanction :** Attestation de suivi de formation remise après avoir reçu le questionnaire d'évaluation à froid.

MODALITÉS D'ORGANISATION

Nombre d'heures de formation :

Module de 3 jours x 7 heures de cours par jour
= 21 heures de formation

Horaires : 09h00/12h30 et 13h30/17h00

Nombre de stagiaires : de 10 à 20

Dates et lieux de formation : plusieurs dates et lieux proposés, détail sur le site

www.taodelavitalte.org

PUBLIC

- Accessible à tout public, niveaux débutants, confirmés et avancés.
- Professionnels issus du milieu paramédical, éducatif, artistique, service à la personne, ressources humaines... pour optimiser leurs compétences.
- Toutes personnes souhaitant faire une reconversion professionnelle ou une insertion sociale pour développer leurs acquis professionnels et/ou renforcer leur niveau de vitalité.
- Toutes personnes désirant suivre un cursus professionnel d'instructeur en Tao de la Vitalité®.

ACCESSIBILITÉ RQTH

Accessibilité aux personnes handicapées :

Sensibles aux handicaps apparents ou invisibles qui demandent une attention particulière, nous vous proposons de contacter notre référent Handicap pour que nous puissions prendre en compte vos besoins spécifiques.

Séverine : 07 61 12 48 82

soulimet@gmail.com

- Tous les stagiaires devront respecter le règlement intérieur de l'école et des organismes d'accueil.