



**TAO DE LA FEMME NIVEAU I**  
**MODULE TF1**  
**« Éveil du Chaudron Sacré & Respiration Ovarienne »**  
(5 jours x 7 heures/jour = 35 heures de formation)

**DESCRIPTIF :** Ce stage introduit les des pratiques spécialisés du Tao de la Femme. Il transmet les pratiques particulièrement adaptées pour éveiller, soutenir et régénérer la vitalité féminine. À travers une progression d'exercices anatomiques et énergétiques on éveil le « chaudron sacré » du bassin. La Respiration Ovarienne libère l'essence féminine afin de le mettre en circulation à travers l'Orbite Céleste et cultiver un bien être harmonisé.

**Les bienfaits :**

- Éveille et tonifie l'énergie du bassin, libère le nectar de jeunesse réparatrice et pétillante
- Cultive l'essence à travers les cycles féminines :
  - Approfondit l'ancrage entre la terre et les énergies subtiles
  - Améliore les cycles de lunes menstruels
  - Optimise le passage libérateur de la ménopause.
  - Épanouit les cycles sexuels
- Améliore la connaissance de soi et de son anatomie et équilibre les énergies Yin et Yang
- Régénère les sources de vitalité pour retrouver fluidité et équilibre naturel.

**Prérequis/Niveau :**

- Module adapté à tous les âges et à tous niveaux.
- Prérequis stage MF1 "Éveil de l'énergie curative du Tao"

**CONTENU PÉDAGOGIQUE :** Pratiques pour éveiller et harmoniser l'énergie vitale féminine.

**Les Bases de la Bioénergie Taoïste :** pratiques pour enraciner, transformer et harmoniser l'énergie vitale par le Sourire Intérieur, les Sons Guérisseurs et le Chi Gong de l'Ancrage de l'Arbre

**Le Tao de la Femme I :** éveiller les sources sacrées de l'énergie guérisseuse féminine.

- **Le Chaudron Sacré & les 5 Fleurs :** éveiller l'énergie périnée et la conscience du bassin
- **La Roue à Eau :** activer l'énergie en circulation
- **Méditation du Lotus :** L'Alchimie de l'eau et du feu dans le chaudron
- **La Vitalité des seins:** auto massage de la poitrine pour l'équilibre hormonale
- **La Respiration Ovarienne :** éveil, circulation de l'essence guérisseuse féminine
- **L'Orbite Céleste :** circuler, raffiner et harmoniser l'énergie
- **L'équilibre Yin et Yang :** mieux gérer son énergie au quotidien

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

### Développement des compétences en Tao de la Femme

- Identifier le socle des connaissances et pratiques fondamentales du Tao de la Femme.
- Mettre en pratique les outils d'alchimie féminine (niveau I)
- Expérimenter les techniques d'éveil du chaudron et de la respiration ovarienne
- Identifier et intégrer les acquis de l'alchimie féminine
- Appliquer des outils d'amélioration en harmonisation énergétique féminine 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 corporels du Réveil Énergétique & Tao Yin.
- Utiliser les pratiques du Tao de la Femme pour développer l'équilibre de l'énergie vitale féminine
- Mieux accompagner, prévenir et soutenir son bien-être féminin au jour le jour.
- Atteindre les compétences requises afin d'accéder aux autres stages et/ou entreprendre un cursus de certification de l'école Tao de la Vitalité®.

## TECHNIQUES, MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

La méthode pédagogique allie cours théoriques et des pratiques simultanées pour privilégier la transmission dans une dynamique complète et progressive. Une démarche inductive (recherche par soi-même) qui favorise 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 en Bioénergie taoïste, richement illustré avec exercices et explications théoriques (format A4, 154 pages).
- Schémas sur paperboard et présentation sur diaporama en soutien des cours techniques.
- Supports vidéos pédagogiques par thématique pour se préparer, accompagner et soutenir l'acquisition des compétences.

### ➤ 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.

### L'INTERVENANTE :

AISHA SIEBURTH, Instructrice Sénior II UHTS,  
Fondatrice et formatrice principale de l'école Tao de la Vitalité®

## PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

## **Jour 1 / Les bases du Tao de la femme : Éveiller le chaudron féminin, réviser des bases taoïstes**

---

- Réveil Énergétique : échauffement et l'enracinement de l'Arbre, exercices en binômes
- Tao Yin : Toilette taoïste d'automassages et étirements du bassin « Grue/Tortue » et la « Roue à Eau »
- L'éveil du chaudron : les 4 piliers et la Pompe Sacrée
- Théorie et pratique du Nei Gong : le Sourire Intérieur des Trois Trésors, méditation du chaudron
- Les 6 sons guérisseurs : transformation émotionnelle pour un sommeil réparatrice

## **Jour 2 / Les pratiques Tao de la femme : Régénérer le chaudron féminin des Reins, les Neuf Fleurs, le Nectar de Jouvence et l'Orbite de la Lune.**

---

- Réveil Énergétique : l'enracinement de la Tortue/Bufle pour tonifier les reins, exercices en binômes
- Tao Yin : Toilette taoïste d'automassages, éveil du chaudron étirements « touiller le chaudron », « la Roue à Eau » éveil de l'anatomie du grand et petit bassin avec balle, Pompe Sacrée, repérage des organes féminines, retrouver son utérus et ovaires,
- Théorie et pratique Alchimie interne féminine, Le Sourire Intérieur, la Vitalité des Seins, activer l'Océan Ovarienne, l'Orbite de la Lune, cycle eau et feu, Méditation du Lotus
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron
- Les 6 sons guérisseurs : transformation émotionnelle pour un sommeil réparateur

## **Jour 3 / Les pratiques Tao de la femme : la Vitalité des Seins et les Neuf Fleurs, l'Océan Ovarienne, l'Orbite Céleste et Douche Hormonale**

---

- Réveil Énergétique : échauffement et mise en état de l'énergie et du souffle
- Tao Yin : Toilette taoïste d'automassages, étirements « Touiller le Chaudron », « la Louve » et « la Roue à Eau » la Pompe Sacrée
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron
- Alchimie interne féminine : Le Sourire Intérieur, la Vitalité des Seins, Les Neuf Fleurs, l'Océan Ovarienne, activer l'Orbite Céleste, cycle eau et feu, Méditation du Lotus et le Nectar de Jouvence
- Les 6 sons guérisseurs : transformation émotionnelle pour un sommeil réparateur

## **Jour 4 / Les pratiques Tao de la femme : les Neuf Fleurs, la Compression Ovarienne, l'Orbite de la Lune et l'Orbite Céleste complet**

---

- Réveil Énergétique : étirements, respirations pour réveiller l'énergie corporelle
- Tao Yin : Toilette taoïste d'automassages, étirements « Touiller le Chaudron », « la Louve » et « la Roue à Eau » la Pompe Sacrée
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron
- Alchimie interne féminine- Le Sourire Intérieur, la Vitalité des Seins, Les Neuf Fleurs, l'Océan Ovarienne, activer l'Orbite Céleste, cycle eau et feu, Méditation du Lotus
- Les 6 sons guérisseurs : transformation émotionnelle pour un sommeil réparateur

## **Jour 5 / Synthèse globale des pratiques du Tao de la Femme :**

### **Éveil du chaudron, les Neuf Fleurs, la Respiration Ovarienne avec l'Orbite complet et Douche Hormonale**

---

- Réveil Énergétique : séquence complète de la préparation et mise en état de l'énergie corporelle.
- Tao Yin Yoga : Révision et enchaînement complète Toilette taoïste
- Révision de la Séquence Tao de la Femme complète : Le Sourire Intérieur, les Neuf Fleurs, L'Océan Ovarienne, l'Orbite de la Lune, et la Respiration Ovarienne complète
- Évaluation d'acquisition des objectifs : questions/réponses mise en commune avec le formateur, questionnaire d'évaluation 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 : Les pratiques du Tao de la Femme I (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 évaluation à froid.

### MODALITÉS D'ORGANISATION

#### Nombre d'heures de formation :

Module de 5 jours x 7 heures par jour  
= 35 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](http://www.taodelavitalte.org)

### PUBLIC

- Accessible à tout public, selon prérequis
- 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](mailto:soulimet@gmail.com)**

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