



## MODULE TFH « Tao au Féminin & Masculin »

(Module de 4 jours x 5 heures/jour = 20 heures de formation)

**DESRIPTIF :** Ce stage propose une formation de spécialisation aux méthodes traditionnelles visant à éveiller, canaliser et harmoniser l'énergie vitale chez la femme et l'homme. Grâce à un programme progressif mêlant théorie et pratique, elle offre une compréhension approfondie des dimensions anatomiques, physiologiques et énergétiques propres à chacun. Cette formation permet d'acquérir les compétences nécessaires pour accompagner de manière individualisée les femmes, les hommes, ainsi que les couples.

**PUBLIC :** Destinée aux professionnels de la santé, du sport, du soin et du bien-être, ainsi qu'à toute personne désireuse d'acquérir des outils pour optimiser l'énergie vitale.

### Les bienfaits de la formation :

- Une compréhension approfondie des fonctions anatomiques, physiologiques et énergétiques propres à la femme et à l'homme.
- Une méthode complète d'accompagnement des grands cycles de vie féminins et masculins.
- Des outils concrets pour surmonter les difficultés courantes et optimiser l'énergie vitale.
- Des techniques efficaces pour améliorer la gestion, la maîtrise et l'équilibre de la vitalité globale.
- Des protocoles de pratiques autonomes et d'accompagnement, adaptés aussi bien à l'individuel qu'au couple.

Niveau : Tous Niveaux

- Prérequis : Aucun prérequis, module suggéré : Stage MF1 Les Bases du Tao
- Adapté aux professionnelles de la santé féminine ( sage femmes, gynécologues, infirmières, Kinésithérapeutes..)
- Être en capacité mental et corporels d'effectuer des pratiques respiratoires et énergétiques.

**CONTENU PÉDAGOGIQUE :** Sensibilisation aux pratiques taoïstes spécifiques à la Femme et à l'Homme.

**Important :** chaque stagiaire intègre le contenu à titre individuel. Aucune pratique partagée n'est réalisée pendant les cours.

### Ce module s'organise autour des axes de compétences suivants :

1. Réveil matinal  
Exercices corporels d'ancrage et de structuration pour commencer la journée avec vitalité.
2. Anatomie fonctionnelle  
Compréhension des mécanismes clés du corps féminin et masculin.
3. Tao Yoga  
Renforcement postural au sol pour développer stabilité, fluidité et conscience corporelle.
4. Qi Gong de Vitalité  
Techniques pour faire circuler l'énergie vitale (Qi) dans les principaux canaux du corps.
5. Automassages énergétiques  
Stimulation des points essentiels pour harmoniser et revitaliser le corps.
6. Outils d'accompagnement individuel et de couple  
Intégration de pratiques à appliquer seul(e) ou à partager dans le cadre du couple.
7. Pratiques du soir  
Exercices d'équilibrage émotionnel favorisant un sommeil paisible et réparateur.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Développement des compétences en Tao de la Femme et en Tao de l'Homme.

- Identifier le socle des connaissances et pratiques de spécialisation pour la femme et l'homme.
- Mettre en pratique les outils d'éveil anatomiques et d'accompagnement.
- Expérimenter les techniques autour de la canalisation énergétique.
- Identifier et intégrer les acquis des pratiques.
- Utiliser des outils d'amélioration de vitalité 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 corporels du Réveil Matinal.
  - Utiliser les pratiques d'éveil anatomique et de circulation énergétique pour développer l'équilibre vitale de la femme et de l'homme.
  - Mieux accompagner, prévenir et soutenir la vitalité féminin ou masculin 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 Tao de l'Amour Curatif, richement illustré avec exercices et explications version PDF offert.
- Livret support de formation
- Modèles anatomiques
- Schémas sur paperboard 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, Instructrice Sénior II UHTS, fondatrice et formatrice principale de l'école Tao de la Vitalité®, accompagnée d'assistants certifiés.

# PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

## Tao de la Femme & de l'Homme

---

### Jour 1 – Introduction au Tao de la Femme et de l'Homme : L'ancrage des 5 zones du bassin

- Réveil Matinal : échauffement par étirements, respirations et exercices d'ancrage
  - Présentation : cadre de l'accompagnement, précautions, règlement et programme
  - Anatomie du bassin : repérage des zones clés du périnée à l'aide de balles
  - Qi Gong de Vitalité : techniques de circulation d'énergie vitale au niveau pelvien
  - Pratiques du soir : équilibrage émotionnel pour un sommeil réparateur
- 

### Jour 2 – Les pratiques Tao de la Femme et de l'Homme : La respiration complète et l'équilibre hormonal

- Réveil Matinal : enracinement et exercices de respiration complète
  - Connaissance anatomique : les 4 diaphragmes et la liaison haut/bas du corps par la respiration complète
  - Qi Gong des Neuf Fleurs : gestes pour activer et équilibrer les glandes hormonales
  - Pratiques du soir : équilibrage émotionnel pour un sommeil réparateur
- 

### Jour 3 – Les pratiques Tao : La circulation de l'énergie dans l'orbite

- Réveil Matinal : étirements et respiration le long de la colonne vertébrale
  - Connaissance anatomique : éveil de la colonne vertébrale avec des balles
  - Qi Gong de l'Orbite : activation des 8 « pompes » de la colonne vertébrale
  - Atelier Femmes : initiation à l'œuf de jade pour vitaliser la zone pelvienne féminine
  - Atelier Hommes : révision et intégration de la circulation de l'orbite
  - Pratiques du soir : transformation émotionnelle pour un sommeil réparateur
- 

### Jour 4 – Synthèse des pratiques : Gestion de vitalité féminine et masculine

#### Bilan du programme :

- Réveil Matinal : séquence corporelle de synthèse
- Synthèse : liens réflexologiques étirements et respirations de l'onde vital
- Évaluation des acquis : bilan du programme,
- échanges questions/réponses, questionnaire d'évaluation

---

## 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, de l'Homme & du Couple (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 4 jours x 5 heures de cours par jour  
= 20 heures de formation  
Horaires : 8h/9h, 10h/13h et 20h/21h  
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, 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](mailto:soulimet@gmail.com)

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