



TAO DE L'AMOUR CURATIF

MODULE ITF

« Initiation Tao de la Femme »

(Module de 5 jours x 7 heures / jour = 35 heures de formation)

DESRIPTIF : Ce stage aborde les fondements de la Bioénergie taoïste sur 2 jours afin de préparer l'initiation aux pratiques de base du Tao de la Femme sur les 3 jours suivants. Vous allez découvrir des connaissances, des outils et des gestes de base pour éveiller, équilibrer et nourrir l'énergie vitale féminine. Ce module permet de s'initier aux pratiques de base de la Bioénergie taoïste et du Tao de la Femme pour mieux développer l'énergie vitale féminine, le bien-être, répondre aux demandes dans sa pratique professionnelle de la gestion de stress, d'hygiène de vie et sa vitalité globale dans la vie quotidienne.

Les bienfaits :

- Découvrir des gestes et des exercices pour tonifier, chérir, guérir l'intimité féminine (périnée, vagin, utérus, ovaires) par des pratiques respiratoires, énergétiques et méditatives.
- Acquérir des outils simples et agréables pour harmoniser vos 3 centres féminins et libérer des blocages.
- Intégrer des pratiques corporelles et méditatives douces, de nettoyage et d'harmonisation

Prérequis/Niveau :

- Niveau découverte
- Être en état physique et moral afin d'effectuer des exercices corporels, respiratoires et méditatifs. On s'adapte aussi à chacun.
- Avoir une notion de coordination entre le mental et le corps.

CONTENU PÉDAGOGIQUE :

Introduction aux bases du Tao de la Femme

Réveil Énergétique : ouvrir le corps, mettre en circulation l'énergie vitale "Chi".

La posture de l'Arbre : Intégrer l'ancrage à la Terre pour améliorer la circulation énergétique et avoir une structure interne solide, stable et alignée. Se positionner en toute conscience entre Terre et Ciel.

Tao Yin : Toilette taoïste d'automassages, étirements du bassin, éveil du chaudron, travail des muscles "Psoas" et renforcement des reins. Praticqué sous forme d'un yoga doux au sol.

Nei Gong : Le Sourire Intérieur, les 6 sons guérisseurs, l'orbite céleste et la méditation du Lotus. Pratiques méditatives de nettoyage, nourricières et transformatrices.

Éveil du chaudron féminin : Connexion aux 5 fleurs du chaudron sacré, massage de la poitrine, Les neuf fleurs, la respiration ovarienne, douche hormonale.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Développement des compétences :

- Identifier les pratiques fondamentales de la Bioénergie Taoïste spécifique au féminin.
- Initier une pratique fondamentale pour ancrer, nettoyer et équilibrer l'énergie féminine.
- Utiliser des outils d'amélioration pour l'équilibre énergétique féminin

➤ 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 et de respiration.
- Utiliser les pratiques de base du Tao de la Femme pour développer l'équilibre de l'énergie vitale féminine.
- Mieux accompagner, prévenir et soutenir son bien-être féminin au quotidien.
- 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).
- Modèles anatomiques
- 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.

LES INTERVENANTS :

Nathalie STEZEWSKI Instructrice Certifiée UHTS, praticienne et formatrice de l'école Tao de la Vitalité®

PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

Jour 1 / Introduire les bases de la Bioénergie taoïste :

Ancrer, éveiller et équilibrer l'énergie vitale

- Réveil Énergétique : préparation, mise en ouverture du corps et de l'énergie vitale.
- Tao Yin : Toilette taoïste d'automassages et étirements du bassin, éveil du chaudron.
- Nei Gong : le Sourire Intérieur des Trois Trésors, méditation du chaudron.
- L'enracinement de l'Arbre, exercices en binômes
- Les 6 sons guérisseurs : transformation émotionnelle

Jour 2 / Pratiquer les bases de la Bioénergie :

Stabiliser la structure, renforcer les reins, l'orbite céleste

- Réveil Énergétique : préparation, mise en ouverture du corps et de l'énergie vitale.
- Tao Yin : Toilette taoïste d'automassages et étirements du bassin, éveil du chaudron.
- Nei Gong : le Sourire Intérieur des Organes Vitaux, méditation du chaudron.
- L'enracinement de l'Arbre : exercices de renforcement en binômes
- L'orbite de la Lune : circuler l'énergie du centre vitale dans son Chaudron.
- Les 6 sons guérisseurs : transformation émotionnelle pour un sommeil réparatrice

Jour 3 / Introduire les bases du Tao de la Femme :

Éveiller le Chaudron Féminin

- Réveil Énergétique : préparation, mise en ouverture du corps et de l'énergie vitale.
- Tao de la Femme : Éveil des trois premières fleurs du chaudron, massage de la poitrine, les Neuf Fleurs et l'Orbite de la Lune.
- Les 6 sons guérisseurs : transformation émotionnelle

Jour 4 / Pratiquer les bases du Tao de la Femme :

Tonifier l'énergie du Chaudron féminin

- Réveil Énergétique : préparation, mise en ouverture du corps et de l'énergie vitale.
- Tao de la Femme : Les Trois portes Yin, massage de la poitrine, les Neuf Fleurs, la Respiration Ovarienne et l'Orbite Microcosmique.
- Les 6 sons guérisseurs : transformation émotionnelle

Jour 5 / Synthétiser les pratiques de base du Tao de la Femme :

Harmoniser l'énergie du chaudron

- Réveil Énergétique : séquence de la préparation, mise en ouverture du corps et de l'énergie vitale.
- Révision Tao de la Femme : Massage de la Poitrine, les Neuf Fleurs, Respiration Ovarienne pour nourrir ses organes, explication des Trois Eaux et la Douche Hormonale.
- Évaluation d'acquisition des objectifs : questions/réponses mise en commune avec le formateur, questionnaire d'évaluation de bilan de stage

➤ Évaluation en amont de la formation :

Évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et des besoins (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 Bases du Tao de la Femme (Durée : 1 heure)

L'Évaluation des pratiques acquises lors des stages pour donner suite aux questionnaires retours des stagiaires pour définir le niveau de compréhension 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 chacun.

➤ 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 de cours 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

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.