



**Initiation Tao de la Femme**  
**MODULE ITF**  
*« Éveil de l'Énergie Féminine »*

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

**DESCRIPTIF :** Ce module de trois jours propose une sensibilisation aux pratiques d'autogestion de la vitalité féminine. Grâce à des pratiques spécifiques pour éveiller, transformer et équilibrer l'énergie féminine, il apporte un socle de connaissances et d'exercices spécialisés aux femmes qui permet de développer l'autonomie au jour le jour de façon durable..

**Les bienfaits :**

- Une meilleure connaissance et compréhension des fonctions féminines.
- Un meilleur équilibre des cycles féminins et accompagnement des phases de la naissance.
- Des outils concrets d'ancrage, de gestion émotionnelle.
- Une meilleure vitalité féminine et canalisation de l'énergie sexuelle.
- Des gestes quotidiens pour prendre soin de soi de façon autonome et durable.

**Niveau :** Tous niveaux.

**Prérequis :** Aucun prérequis.

**Suggéré :** les modules des Fondements de la Bioénergie Taoïste.

**CONTENU PÉDAGOGIQUE :** Sensibilisation aux pratiques Tao de la Femme pour éveiller la vitalité féminine.

**Ce module s'articule sur les axes de compétences :**

1. **Le Réveil Énergétique :** pratiques d'étirements, d'ancrage et de mouvements respiratoires.
2. **Tao Yin Yoga :** exercices au sol pour l'éveil du bassin et conscience corporelle.
3. **Anatomie Féminine :** le périnée, les organes féminins et les 4 diaphragmes.
4. **Automassages :** activation des zones et points clés pour l'équilibre vital.
5. **Massage de la poitrine :** la santé des seins au quotidien.
6. **Respiration Ovarienne :** conscience pelvienne, activation et équilibre hormonale.
7. **La Méditation du Sourire Intérieur et des 6 Sons :** nettoyage et équilibre émotionnel.
8. **Orbite de la Lune :** circulation d'énergie vitale.

**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :**

## Développement des compétences en Tao de la femme – pratiques approfondies

- Identifier le socle des connaissances et pratiques du Tao de la Femme.
- Mettre en pratique les outils d'alchimie féminine
- Identifier et intégrer les acquis de l'alchimie féminine
- Utiliser des outils d'amélioration en 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 corporels du Réveil Énergétique.
- 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 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 : 15 euros en PDF 25 euros imprimé
- 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 vitalisant, modèles anatomiques.
- Vidéo projecteur, présentation power-point.

## LES INTERVENANTS :

NATHALIE STEZEWSKI, Instructrice Certifiée UHTS, intervenante de l'école Tao de la Vitalité®.

# Stage ITF Initiation Tao de la Femme

## « Éveil de l'Énergie Féminine »

### PROGRAMME DU STAGE SUR 3 JOURS

#### Jour 1 / Introduction au Tao de la Femme : l'Éveil du bassin féminin

---

- **Réveil Énergétique** : pratiques d'étirements, de respirations, d'exercices d'ancrage, exercices en binômes.
- **Présentations** : poser le cadre de l'accompagnement, introduction au programme.
- **Anatomie Féminine** : le périnée, les organes féminines et les 4 diaphragmes.
- **Tao Yin Yoga** : Éveil anatomique du bassin par le mouvement, la respiration et étirements au sol « La Louve » « touiller le chaudron » « la Roue à Eau ».
- **Orbite de la Lune** : Faire circuler l'énergie et nourrir le Dan Tien.
- **Méditation** : le Sourire Intérieur pour apprivoiser les espaces du corps féminin
- **Les 6 sons** : nettoyage émotionnelle pour un sommeil réparatrice.

#### Jour 2 / Les pratiques Tao de la Femme : Massage de la Poitrine.

---

- **Réveil Énergétique** : pratiques d'étirements, de respirations, d'exercices d'ancrage en binômes.
- **Méditation du sourire intérieur** : connecter à son corps
- **Tao Yin Yoga** : la biomécanique du bassin : « touiller le chaudron », « la Roue à Eau » « repérage et éveil anatomique des différents niveaux du périnée avec balles ».
- **Massage de la poitrine** : Faire circuler l'énergie pour la santé des seins.
- **Méditation du Lotus** : Unir l'énergie du Feu et de l'Eau.

#### Jour 3/ Les pratiques Tao de la Femme : Respiration Ovarienne.

- **Réveil Énergétique** : pratiques d'étirements, de respirations, d'exercices d'ancrage en binômes.
- **Méditation du sourire intérieur** : connecter à son corps
- **Tao Yin Yoga** : la biomécanique du bassin : « touiller le chaudron », « la Roue à Eau » « repérage et éveil anatomique des différents niveaux du périnée avec balles ».
- **Respiration Ovarienne** : Prendre conscience des ovaires et faire circuler le flux hormonal.
- **Évaluation d'acquisition des objectifs** : bilan du programme, 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 :** des pratiques du Tao de la Femme (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 3 jours x 7 heures de cours par jour  
= 21 heures de formation

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

**Nombre de stagiaires :** de 5 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.