



## TAO DE LA FEMME NIVEAU I MODULE TF1

### « *Éveil de la Vitalité Féminine* »

(28 heures de formation = stage de 4 jours x 7 heures/jour)

**DESRIPTIF :** Ce premier module introduit la formation pour devenir instructrice du Tao de la Vitalité Féminine, qui se décline en trois niveaux progressifs et mène à la certification UHT®. Il présente un protocole spécifique d'accompagnement des femmes, intégrant des outils pédagogiques variés : connaissances théoriques et exercices corporels pratiques, faciles à reproduire.

**PUBLIC :** Cette formation est destinée aux professionnels des secteurs de la santé, du soin, du sport, de la création artistique, de l'esthétique, du bien-être et de l'accompagnement thérapeutique, qu'il s'agisse d'une pratique professionnelle ou personnelle. Elle vise à enrichir les compétences en matière d'accompagnement physique, de gestion du stress et de maintien de la vitalité, tout en optimisant la performance au travail. En outre, elle propose des outils pédagogiques pour animer des équipes, des cours et des formations. Elle s'adresse également au grand public désireux de développer ces compétences.

#### BIENFAITS DES OUTILS ENSEIGNÉS :

- **Approfondir la compréhension des fonctions anatomiques et énergétiques féminines.**
- **Développer des outils pédagogiques favorisant l'autonomie.**
- **Offrir un éventail d'outils pour équilibrer la vitalité féminine :**
  - Optimiser les cycles menstruels.
  - Faciliter le passage à la ménopause.
  - Stimuler l'épanouissement sexuel.
  - Accompagner les différentes étapes de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum.

**Prérequis:** Prérequis stage MF1 "Les Fondements du Tao".

**Module tous niveaux :** adapté aux professionnels de la santé, spécifiquement féminine (thérapeutes, sage-femmes, gynécologues, kinésithérapeutes, coach sportif...).

#### CONTENU PÉDAGOGIQUE : Outils de transmission et d'accompagnement des femmes

Pratiques visant à approfondir la connaissance de la sphère pelvienne et à optimiser l'énergie vitale féminine.

- **Connaissances anatomiques et énergétiques selon la médecine chinoise :** Étude des principes de la médecine chinoise et application d'outils pour la gestion et la transmission des savoirs.
- **Éveil du bassin & les 6 zones du périnée :** Exercices permettant de mieux comprendre l'anatomie du bassin et les 6 zones du plancher pelvien, en lien avec les organes vitaux, adaptés à la morphologie et à l'âge gestationnel de chaque femme.
- **La Vitalité des Seins :** Apprentissage des techniques d'auto-massage pour soutenir la lactation, soulager les douleurs liées à la ménopause et les symptômes pré-menstruels.
- **La Respiration Pelvienne :** Pratiques respiratoires ciblant le diaphragme pelvien, favorisant la connexion entre le plancher pelvien, l'abdomen et la zone lombaire, et particulièrement bénéfiques pour la préparation à la naissance.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

### Développement des compétences pour être Instructrice en Tao de la Femme

- Identifier le socle des connaissances et pratiques fondamentales du Tao de la Femme
- Mettre en pratique les outils (niveau I)
- Expérimenter les techniques
- Identifier et intégrer les acquis
- Appliquer les outils de transmission dans la vie professionnelle et/ou personnelle

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

- Mettre en pratique les connaissances fondamentales Tao de la Femme Niveau I
- Utiliser le protocole des pratiques du Tao de la Femme dans un cadre professionnel/personnel
- Mieux accompagner, prévenir et soutenir ses patients/clients
- Développer les outils de transmission
- Atteindre les compétences requises afin d'accéder aux prochains niveaux de formation dans le 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 théoriques version PDF
- Livret support de formation Tao Femme PDF
- 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.
- Tapis de sol, balles d'entraînement, bâtons, modèles anatomiques.
- Vidéo projecteur, présentation power-point.

## L'INTERVENANTE :

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

## PROGRAMME DU STAGE

### Jour 1 / Les bases du Tao de la femme I : Éveiller la structure du bassin féminin

---

- Introduction aux connaissances anatomiques et énergétiques des fonctions pelviennes féminines
- Présentation du protocole des pratiques : anatomie des 4 piliers du bassin, automassages, étirements du bassin, séquence d'échauffement corporel (sol, assis, debout)
- Techniques de gestion des points d'acupression
- Théorie et mise en pratique des outils de transmission
- Bilan de la journée : questions/réponses en groupe avec le formateur

### Jour 2 / Les pratiques Tao de la femme I : Les 6 zones du périnée féminin

---

- Introduction aux connaissances anatomiques et énergétiques du plancher pelvien
- ☒ Protocole des pratiques : exercices de repérage des organes féminins, identification de l'anatomie périnéale, différenciation du grand bassin et du petit bassin, exploration des niveaux du périnée, éveil des 6 zones du plancher pelvien en lien avec les organes
- ☒ Outils de gestion énergétique et émotionnelle
- ☒ Théorie et mise en pratique des outils de transmission
- ☒ Bilan de la journée : questions/réponses en groupe avec le formateur

### Jour 3 / Les pratiques Tao de la femme I : La Vitalité des Seins et la Respiration du diaphragme pelvien

---

- Introduction aux connaissances anatomiques, physiologiques et énergétiques des seins, de l'utérus et des ovaires
- Protocole des pratiques :
  - **Les seins** : identification des 5 zones des seins et leur correspondance avec les organes, techniques d'auto-massage, travail avec les points réflexes
  - **La respiration ovarienne** : anatomie de l'utérus et des ovaires, automassages, exercices respiratoires pour la sphère pelvienne
- Outils de gestion énergétique et émotionnelle
- Théorie et mise en pratique des outils de transmission
- Bilan de la journée : questions/réponses en groupe avec le formateur

### Jour 4 / Synthèse globale du protocole des pratiques du Tao de la Femme I

---

- ☒ Révision complète du protocole Tao de la Femme I : éveil du bassin féminin, les 6 zones du périnée, la vitalité des seins, la respiration pelvienne
- ☒ Évaluation des acquis : mise en situation pratique des protocoles et des outils de transmission, questions/réponses en groupe avec le formateur
- ☒ Questionnaire d'évaluation de fin 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 4 jours x 7 heures par jour  
= 28 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, thérapeutique, 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.