



**TAO DE LA FEMME**  
**MODULE TF2**  
*« Éveil de la Vitalité Féminine & l'Œuf de Jade »*

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

**DESSCRIPTIF :** Ce stage constitue le deuxième module du programme de certification Tao de la Femme. Il approfondit les pratiques spécialisées pour éveiller la vitalité féminine et la sphère pelvienne, en utilisant les méthodes de l'Œuf de Jade. À travers un parcours progressif d'apprentissage anatomique et énergétique du périnée, ce stage propose un protocole précis visant à optimiser l'équilibre vital féminin.

**PUBLIC :**

- Cette formation s'adresse aux professionnels accompagnant les femmes, notamment dans les secteurs du sport, des soins, de l'accompagnement thérapeutique, de la santé et du bien-être, mais également aux personnes intéressées à titre personnel ou au grand public.
- Ce module offre des outils pratiques pour accompagner et transmettre les connaissances nécessaires afin de devenir Instructrice Tao de la Vitalité Féminine certifiée UHTS®.

**Les bienfaits des pratiques apportent des connaissances du corps féminin qui permettent de :**

- Retrouver un meilleur équilibre vital.
- Intégrer des outils de gestion du stress qui maintiennent l'équilibre vital.
- Acquérir des outils pour autoréguler les cycles hormonaux et la menstruation.
- Soutenir les phases avant, pendant et après la grossesse.
- Accompagner un meilleur passage de la ménopause.
- Éveiller les ressources internes pour accroître la vitalité sexuelle.

- **Prérequis :** Stage MF1 ( Vivement conseillé : stage TF1 )
- **Module tout niveaux :** adapté aux professionnels de la santé, spécifiquement féminine (thérapeutes, sage-femmes, gynécologues, kinésithérapeutes, coach sportif...).

**CONTENU PÉDAGOGIQUE :** Programme pour éveiller et équilibrer la vitalité féminine.

**Ce module s'articule sur trois axes de compétences :** Ce module repose sur trois axes de compétences : les outils de transmission et d'accompagnement des femmes, les pratiques visant à approfondir la connaissance de la sphère pelvienne interne et les méthodes pour optimiser l'énergie vitale féminine.

1. **Connaissances anatomiques et énergétiques :** Étude et mise en application des pratiques d'ancrage, de gestion de la vitalité féminine, outils de transmission.
2. **Éveil de la sphère pelvienne interne :** Exercices pour différencier l'anatomie, les espaces respiratoires, les 3 niveaux du périnée, la vulve et les zones internes.
3. **Les méthodes de l'Œuf de Jade :** éveil et revitalisation de la sphère intra-pelvienne, des zones réflexologiques, canalisation de l'énergie dans la globalité du corps.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

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

- Identifier le socle des connaissances et pratiques approfondies du Tao de la Femme.
- Mettre en pratique les outils approfondis féminines.
- Expérimenter les techniques autour de l'œuf de Jade
- Identifier et intégrer les acquis des pratiques féminines.
- 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 d'éveil Féminine & L'œuf de Jade.
- 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 pour entreprendre le cursus pour devenir instructrice certifiée 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 PDF.
- Modèles anatomiques.
- Schémas sur paper-board 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®

## PROGRAMME GLOBAL DU STAGE

### Jour 1 / Introduction au Tao de la Femme & l'œuf de Jade : l'éveil du bassin féminin

---

- Réveil énergétique : étirements, respirations, pratiques d'enracinement et exercices en binômes.
- Tao Yoga : automassages, étirements au sol, éveil du bassin avec balles, les 3 Portes et les 6 Fleurs du périnée.
- Activation de la respiration primale et inversée pour mobiliser le périnée féminin.
- Outils pédagogiques pour optimiser la transmission et adapter les pratiques aux besoins spécifiques.
- Pratiques respiratoires pour équilibrer l'énergie des organes et favoriser un sommeil réparateur.

### Jour 2 / Les pratiques Tao de la Femme : l'équilibre hormonale & Initiation à l'œuf de jade 1er niveau

---

- Réveil énergétique : enracinement pour tonifier les reins, exercices en binômes.
- Tao Yoga : automassages, étirements au sol, éveil de l'anatomie pelvienne avec balle, repérage des organes féminins, de la vulve, du vagin, du clitoris, et du noyau du périnée.
- L'énergie interne féminine : éveil des glandes hormonales à travers la pratique des « neuf fleurs ».
- Initiation à l'œuf de Jade : exploration des 5 zones du vagin.
- Outils pédagogiques pour optimiser la transmission et adapter les pratiques aux besoins spécifiques.
- Pratiques respiratoires pour équilibrer l'énergie des organes et favoriser l'équilibre hormonal.

### Jour 3 / Les pratiques Tao de la Femme : les 3 eaux de la vulve, vagin et utérus et l'œuf de jade

---

- Réveil énergétique : étirements, respirations, pratiques d'enracinement et exercices en binômes.
- Tao Yoga : automassages, étirements au sol, éveil de l'anatomie pelvienne avec balle, repérage des trois niveaux principaux de la vulve féminine – clitoris, vagin et utérus.
- Énergie féminine : activation de l'Orbite énergétique.
- Pratique de l'œuf de Jade : exploration des trois eaux.
- Outils pédagogiques pour optimiser la transmission et adapter les pratiques aux besoins spécifiques.
- Pratiques respiratoires pour équilibrer l'énergie des organes et favoriser l'équilibre émotionnel.

### Jour 4 / Synthèse des pratiques Tao de la Femme : révision des séquences complets

---

- Réveil Énergétique : séquence complète de la mise en état de l'énergie corporelle.
- Tao Yoga : Révision et enchaînement complète d'automassages et étirements pour le bassin
- Énergie féminine : pratiques respiratoires, les 3 portes, 9 fleurs et orbite.
- Bilan personnalisé par participant de pratique et d'outils pédagogiques adaptés.
- **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 :** des pratiques du Tao de la Femme & l'œuf de jade (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 de cours 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, 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.

