



## TAO DE L'AMOUR CURATIF

### MODULE TF HYBRIDE

### « Les Neuf Fleurs & l'Œuf de Jade »

(6 jours x 7 heures/ jour = 42 heures de formation )

**DESRIPTIF :** Ce module permet de parcourir des pratiques féminines pour mieux développer l'énergie vitale au quotidien par des exercices simples et puissantes. L'éveil du chaudron féminin par des pratiques de Tao Yin, ouvre le processus d'auto-guérison et de l'équilibre énergétique. Les pratiques des Neuf Fleurs et de l'Œuf de Jade permet de transformer et équilibrer la vitalité hormonale, émotionnelle et spirituelle de l'énergie féminine.

#### Les bienfaits des pratiques :

- Offre un éventail de pratiques et de gestes simples pour entretenir la vitalité féminine au quotidien.
- Éveille, transforme et régénère les sources d'énergie féminines en profondeur
- Tonifie et assouplit la sphère du bassin
- Éveille l'épanouissement et l'équilibre globale de la femme

#### Prérequis/Niveau :

- Tout niveau, aucun prérequis (MF1 vivement suggéré)
- Être en état physique et moral d'effectuer des exercices corporels, respiratoires
- Avoir une notion de coordination entre le mental et le corps.

#### CONTENU PÉDAGOGIQUE : Une sélection de pratiques pour découvrir, explorer et équilibrer l'énergie vitale féminine :

**Introduction aux Bases de la Bioénergie Taoïste :** pour enraciner, transformer et harmoniser l'énergie vitale : Le Réveil Énergétique : Échauffement et ouverture de l'énergie corporelle

Tao Yin Yoga : Automassages et étirements, éveil du noyau central

Nei Gong : Le Sourire Intérieur, Les 6 Sons Guérisseurs, L'Orbite Céleste, l'ancrage de l'Arbre

**Initiation au Tao de la Femme : éveiller les sources sacrées de l'énergie féminine.**

Éveil du Chaudron Sacré, les 3 portes : éveiller l'énergie et la conscience du bassin et périnée

Tao Dance : danser des énergies libératrices depuis l'intérieur

Méditation du Lotus : L'Alchimie de l'eau et du feu

La Vitalité des seins & les 9 Fleurs : automassages pour l'équilibre hormonale

L'Océan Ovarienne : éveil circulation de l'essence guérisseuse féminine

Initiation à l'œuf de Jade : réveil des sources pétillantes féminines en profondeur.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

### Développement des compétences :

- Percevoir un éventail des pratiques du Tao de la Femme
- Identifier des pratiques spécifiques aux femmes en bioénergie taoïste
- Expérimenter une sélection de pratiques de l'alchimie féminine avec l'œuf de jade.
- Utiliser des outils d'amélioration en équilibre énergétique féminin

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

- 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 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 vitalisants, modèles anatomiques.
- Vidéo projecteur, présentation power-point.

### LES INTERVENANTS :

AISHA SIEBURTH, Instructrice Senior II UHTS, fondatrice et formatrice principale de l'école Tao de la Vitalité®

## PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

**Jour 1 / Introduction aux bases du Tao de la Femme : éveiller le chaudron féminin, la Méditation du Lotus et les Neuf Fleurs**

---

- La Bioénergie Taoïste : exercices de méditation, de respiration et étirements pour enraciner, transformer et harmoniser l'énergie vitale
- Tao de la Femme : l'éveil du chaudron sacré & les 3 Portes, la Méditation du Lotus et les Neuf Fleurs
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron

**Jour 2 / Les pratiques de Tao de la Femme : cultiver l'essence des Neuf Fleurs et l'Océan Féminin**

---

- La Bioénergie Taoïste : exercices de méditation, de respiration et étirements pour enraciner, transformer et vitaliser l'énergie
- Tao de la Femme : Les Neuf Fleurs, la Vitalité des Seins, repérer des points d'énergie féminins, activer l'Océan féminin
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron

**Jour 3 / Les pratiques Tao de la Femme : vitaliser le chaudron féminin et les 5 parties du périnée**

---

- La Bioénergie Taoïste : exercices de méditation, de respiration et étirements pour enraciner, transformer et vitaliser l'énergie
- Tao de la Femme : Éveil du Grand et Petit bassin, les 5 parties du périnée
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron

**Jour 4 / Les pratiques Tao de la Femme : Initiation à l'Œuf de Jade**

---

- La Bioénergie Taoïste : exercices de méditation, de respiration et étirements pour enraciner, transformer et vitaliser l'énergie
- Tao de la Femme : la Pompe Sacrée et initiation de l'Œuf de Jade
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron

**Jour 5 / Les pratiques Tao de la Femme : Initiation à l'Œuf de Jade et le Nectar de Jouvence**

---

- La Bioénergie Taoïste : exercices de méditation, de respiration et étirements pour enraciner, transformer et vitaliser l'énergie
- Tao de la Femme : initiation de l'Œuf de Jade, activer l'Orbite Céleste et le Nectar de Jouvence
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron

**Jour 6 / Synthèse globale des pratiques Tao de la Femme : Vitaliser le chaudron féminin, L'Océan Ovarienne, l'œuf de jade**

---

- Révision Tao de la Femme : vitaliser le chaudron féminin, l'Océan Ovarienne et l'Œuf de Jade
- 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.

### ➤ 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 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 6 jours x 7 heures de cours par jour  
= 42 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.