



TAO DE LA FEMME NIVEAUX I /2

MODULE RTF / TAO DE LA FEMME

« *Eveiller la Vitalité Féminine* »

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

DESRIPTIF : Cette formation permet d'acquérir des pratiques, des connaissances et des outils d'accompagnement pour éveiller, transformer et augmenter la vitalité féminine. À travers un programme progressif intégrant des outils pédagogiques variés : connaissances théoriques et exercices corporels pratiques, simples et faciles à reproduire avec des bienfaits durables.

PUBLIC : Il s'adresse aux professionnelles de santé féminine, aux professionnels dans les domaines du sport, du soin, d'accompagnement thérapeutique, de la santé, du bien-être, ainsi qu'au titre personnel ou au grand public.

BIENFAITS DES OUTILS ENSEIGNÉS : Approfondir la connaissance des **fonctions anatomiques et énergétiques féminines**.

- Acquérir des pratiques adaptées aux **différentes étapes de la vie féminine**, des cycles à la ménopause.
- Développer des outils concrets pour soutenir **vitalité, équilibre et régulation corporelle**.
- Intégrer des pratiques favorisant **autonomie et conscience corporelle au quotidien**.
- Acquérir outils d'accompagnement adaptés à la **grossesse, l'accouchement et au post-partum**.

Niveau : Tous Niveaux

Prérequis : Stage MF1 Les Fondements du Tao

- Adapté aux professionnelles de la santé féminine (sage femmes, gynécologues, infirmières, kinésithérapeutes..)

CONTENU PÉDAGOGIQUE : Initiation et approfondissement des pratiques Tao de la Femme : outils d'accompagnement pour approfondir la connaissance de la sphère pelvienne et optimiser la vitalité féminine lors des phases menstruels, grossesse, ménopause adaptés à la morphologie et à l'âge de chaque femme.

Ce module s'articule sur les axes de compétences :

1. Connaissances anatomiques et énergétiques selon la médecine chinoise pour des femmes
2. Pratiques corporels spécialisés de régulation du niveau hormonale et d'énergie vitale
3. Exercices d'éveil du bassin et du périnée, de conscience et de renforcement interne des organes féminines.
4. Automassages des zones et points clefs pour équilibrer la circulation, soulager et atténuer les symptômes prémenstruels, réguler le flux hormonal, soutenir la lactation, éveiller la vitalité.

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 du Tao de la Femme
- Expérimenter les techniques d'éveil de la vitalité féminine.
- Identifier et intégrer les acquis des pratiques féminines.
- Utiliser des outils d'amélioration de la vitalité 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 corporel spécialisés.
- Utiliser les pratiques du Tao de la Femme pour développer l'équilibre de la vitalité féminine.
- Mieux accompagner, prévenir et soutenir le bien-être féminin au jour le jour.
- Atteindre les compétences requises aux autres stages et/ou aux 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.

L'INTERVENANTE :

AISHA SIEBURTH, Instructrice Sénior II UHTS, fondatrice et formatrice principale de l'école Tao de la Vitalité®, accompagnée d'assistants certifiés.

PROGRAMME JOURNALIER DU STAGE

Jour 1 — Fondamentaux du bassin féminin

- Anatomie et fonctions énergétiques du bassin et du plancher pelvien.
- Repérage des organes féminins, du grand bassin et du petit bassin.
- Automassages, étirements, éveil corporel et principaux points d'acupression.
- Introduction aux outils pédagogiques de transmission.

Jour 2 — Périnée et conscience corporelle

- Approfondissement de l'anatomie du plancher pelvien.
- Exploration des différents niveaux et des six zones du périnée.
- Exercices de perception et de mobilisation du diaphragme pelvien.
- Outils de régulation énergétique et émotionnelle.

Jour 3 — Vitalité féminine et équilibre hormonal

- Pratiques corporelles pour soutenir la vitalité de la zone lombaire.
- Automassages, étirements et travail du bassin avec balle.
- Pratiques respiratoires en lien avec les organes et l'équilibre hormonal.
- Introduction à la circulation de l'énergie féminine et à l'Orbite énergétique.

Jour 4 — Œuf de Jade et pratiques du Tao de la Femme

- Anatomie féminine : vulve, vagin, clitoris, utérus, ovaires et périnée.
- Initiation à l'Œuf de Jade et exploration des zones du vagin.
- Automassage des Neuf Fleurs et lien poitrine–bassin.
- Respiration du Lotus et activation de l'Orbite Céleste.

Jour 5 — Intégration, transmission et évaluation

- Réalisation d'une séquence complète de pratiques corporelles et énergétiques.
- Adaptation des exercices aux besoins spécifiques des participantes.
- Mise en pratique des outils pédagogiques de transmission.
- Bilan des acquis, questions-réponses et évaluation de fin de formation.

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 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.