



Initiation Tao de la Femme
MODULE ITF
« Tao de la Femme pour professionnelle de santé »

(Module de 2 jours x 7 heures/jour = 14 heures de formation)

DESCRIPTIF : Ces deux jours proposent une sensibilisation aux pratiques Taoïstes pour les femmes. Il sera proposé des outils d'accompagnement qui développent l'autonomie des femmes, grâce à des pratiques spécifiques pour éveiller, transformer et augmenter la vitalité féminine. À travers un programme progressif de connaissances et de pratiques expérimentés. Ces deux jours s'adressent aux professionnelles de santé féminine qui souhaitent acquérir des techniques d'accompagnement d'autrui pour mieux accroître l'épanouissement féminine.

Les bienfaits :

- Une meilleure connaissance et compréhension des fonctions féminines.
- Des pratiques pour équilibrer les cycles féminins et accompagner des phases de la naissance.
- Des outils concrets d'ancrage, de nettoyage émotionnel.
- Une meilleure vitalité féminine et canalisation de l'énergie féminine.
- Des gestes quotidiens pour prendre soin de soi de façon autonome et mieux accompagner les femmes.

Niveau : Tous niveaux.

Prérequis : Aucun prérequis.

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

Ce module s'articule sur les axes de compétences :

1. **Tao Yin Yoga :** exercices au sol pour l'éveil du bassin et conscience corporel.
2. **Anatomie Féminine :** le périnée, les organes féminins versus médecine chinoise.
3. **Eveil des 5 fleurs :** Prise de conscience de la puissance du plancher pelvien.
4. **Massage et respiration :** Faire circuler l'énergie pour soutenir la santé.
5. **La Méditation du Sourire Intérieur et des 6 Sons :** nettoyage et équilibre émotionnel.

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 UHTS, intervenante de l'école Tao de la Vitalité®.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

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

- **Présentations** : poser le cadre de l'accompagnement, introduction au programme.
- **Anatomie Féminine** : le périnée, les organes féminines selon la médecine chinoise.
- **Tao Yin Yoga** : Éveil anatomique du bassin par le mouvement, la respiration et étirements au sol.
- **Eveil des 5 fleurs** : Prise de conscience du plancher pelvien.
- **Méditation** : le Sourire Intérieur pour apprivoiser les espaces du corps féminin.

Jour 2 / Les pratiques Tao de la Femme : Massage et Respiration

- **Tao Yin Yoga** : la biomécanique du bassin et travail avec les balles pour libérer les couches émotionnelles.
- **Massage et respiration** : Faire circuler l'énergie pour soutenir la santé.
- **Méditation** : Les 6 sons de Guérison pour un nettoyage émotionnel.
- **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 2 jours x 7 heures de cours par jour
= 14 heures de formation

Horaires : 08h00/12h00 et 13h00/16h00

Nombre de stagiaires : de 4 à 20

Dates et lieux de formation : détail sur le site

www.taodelavitalte.org

PUBLIC

- Professionnels issus du milieu paramédical, médicale, 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.