



TAO DE LA FEMME NIVEAU I MODULE TF1

« Vitalité Féminine »

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

DESSCRIPTIF : Ce premier module introduit la formation pour être instructrice du Tao de la Vitalité Féminine qui s'articule sur trois niveaux de modules progressifs et donne suite à la certification UHT. Il propose un protocole spécialisé dans l'accompagnement des femmes par le biais d'outils pédagogiques : connaissances théoriques, mise en pratique d'exercices corporels reproductibles par les professionnels de la santé et les femmes afin qu'elles soient actrices de leur vitalité.

La formation est adaptée aux métiers accompagnant les femmes (thérapeutes, sage-femmes, gynécologues, kinésithérapeutes...).

Les bienfaits du module :

- Améliore la connaissance des fonctions anatomiques et énergétiques féminines.
- Développe des outils de transmission pour accroître l'autonomie.
- Apporte un éventail d'outils pour équilibrer la vitalité féminine :
 - Améliorer les cycles menstruels.
 - Optimiser le passage de la ménopause.
 - Accroître l'épanouissement sexuel.
 - Accompagner le bon déroulement des étapes de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum.

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

Module tout niveau : 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 pour amener de meilleures connaissances de la sphère pelvienne et optimiser l'énergie vitale féminine.

- **Connaissances anatomiques et énergétiques selon la médecine chinoise :** Étude des connaissances et mise en application des outils de gestion de la vitalité féminine, outils de transmission.
- **Éveil du bassin & les 6 zones du périnée :**
Exercices pour différencier l'anatomie du bassin, les 6 zones du plancher pelvien reliées aux organes vitaux. Exercices au sol et debout adaptés à la morphologie de chaque femme et selon l'âge gestationnel.
- **La Vitalité des Seins :** connaissances et outils d'auto-massage de la poitrine pour faciliter les phases de lactation, soulager les maux de la ménopause et les symptômes pré-menstruels.
- **La Respiration Pelvienne :** pratiques respiratoires du diaphragme pelvien, développement du lien entre le plancher pelvien et la zone abdominale et lombaire, 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 en Bioénergie Taoïste, richement illustré avec exercices et explications théoriques (format A4, 154 pages).
- Schémas sur paperboard et présentation sur diaporama en soutien des cours techniques.
- Supports vidéos pédagogiques par thématique pour se préparer, accompagner et soutenir l'acquisition des compétences.

➤ 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 SIEBURTH, 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

- Présentation des connaissances anatomiques et énergétiques des fonctions pelviennes féminines
- Présentation du protocole des pratiques : anatomie des 4 piliers du bassin, pratiques d'automassages et étirements du bassin, séquence d'échauffement corporel au sol, assis et debout.
- Techniques en gestion des points d'acupressures
- Théorie et pratique des outils de transmission
- Bilan/questions/réponses mise en commun avec le formateur

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

- Présentation des connaissances anatomiques et énergétiques du plancher pelvien féminine
- Protocole des pratiques : Exercices de repérage des organes féminins, identifier l'anatomie de la sphère périnéale, différencier le grand bassin du petit bassin, les niveaux du périnée, éveiller les 6 zones du plancher pelvien reliées aux organes
- Outils de gestion énergétique et émotionnelle
- Théorie et pratique des outils de transmission
- Bilan/questions/réponses mise en commun avec le formateur

Jour 3 / Les pratiques Tao de la femme I : la Vitalité des Seins

- Présentation des connaissances anatomiques, physiologiques et énergétiques des seins
- Protocole des pratiques : exercices pour identifier les 5 zones des seins et leurs correspondances aux organes, outils d'auto-massage de la poitrine, techniques des points réflexes
- Outils de gestion énergétique et émotionnelle
- Théorie et pratique des outils de transmission
- Bilan/questions/réponses mise en commune avec le formateur

Jour 4 / Les pratiques Tao de la femme I : la Respiration du diaphragme pelvien

- Présentation des connaissances anatomiques, physiologiques et énergétiques de la sphère utérine et ovarienne
- Protocole des pratiques de la Respiration Ovarienne : exercices pour identifier l'anatomie de l'utérus et des ovaires, automassages, exercices respiratoires de la sphère pelvienne
- Outils de gestion énergétique et émotionnelle
- Théorie et pratique des outils de transmission
- Bilan/questions/réponses mise en commune avec le formateur

Jour 5 / Synthèse globale du protocole des pratiques du Tao de la Femme I

- Révision de la séquence 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 d'acquisition des objectifs : mise en situation de pratiques du protocole et des outils de transmission, questions/réponses mise en commun 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 : 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 5 jours x 7 heures 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, 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

- Tous les stagiaires devront respecter le règlement intérieur de l'école et des organismes d'accueil.