



**TAO DE LA FEMME NIVEAU I**  
**MODULE TF2**

« *Initiation à l'œuf de Jade & la Montée Céleste* »

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

**DESCRIPTIF :** Ce stage approfondit les pratiques spécialisés du Tao de la Femme pour éveiller, transformer et augmenter la vitalité féminine. À travers une progression de connaissances anatomiques et énergétiques les pratiques féminines sont introduites pour activer l'énergie interne du « chaudron sacré ». L'éveil des énergies intérieures du bassin par l'Oeuf de Jade et la mise en circulation de la Montée Céleste permet de canaliser et transformer l'essence dans les centres vitaux et accroître l'épanouissement et la vitalité féminine.

**Les bienfaits :**

- Active l'énergie féminine depuis l'intérieur du bassin en profondeur
- Intègre des pratiques pour libérer des tensions, nettoyer des émotions et harmoniser l'énergie
- Cultiver l'énergie de jeunesse et d'auto guérison
- Éveille et canalise l'alchimie orgasmique dans les centres vitaux de façon autonome

**Prérequis/Niveau :**

- Niveau intermédiaire
- Prérequis :  
Stage MF1 Éveil de l'énergie curative du Tao,  
Stage TF1 "Éveil du chaudron sacré et Respiration ovarienne" vivement conseillé.
- Ouvert à toutes les femmes prêtes à explorer leur chaudron féminin depuis l'intérieur.

**CONTENU PÉDAGOGIQUE :** Pratiques pour cultiver l'équilibre hormonal, pour éveiller, équilibrer et harmoniser l'énergie vitale féminine.

**Ce module s'articule sur les axes de compétences :**

1. **Révision des Bases de la Bioénergie Taoïste au féminin :** pratiques pour enraciner, transformer et harmoniser l'énergie vitale (Réveil Énergétique, Chi Gong de l'Arbre, Le Sourire Intérieur, Les 6 Sons Guérisseurs, Orbite Céleste, Tao Yin Yoga)
2. **Méditation du Lotus :** L'Alchimie émotionnel de l'eau et le feu dans le chaudron
3. **Tao Dance :** danser des énergies libératrices depuis l'intérieur
4. **L'Œuf de Jade :** guérison, revitalisation du palais sexuel
5. **La Montée Céleste :** canalisation de l'énergie orgasmique dans les méridiens, les organes et le corps entier

## 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 d'alchimie féminine
- Expérimenter les techniques autour de l'œuf de Jade
- 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 & Tao Yin.
- 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 (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, 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 au Tao de la Femme & l'œuf de Jade : l'Éveil du chaudron féminin**

---

- Réveil Énergétique : étirements, respirations, l'enracinement de l'Arbre, exercices en binômes
- Tao Yin : Toilette taoïste d'automassages, étirements au sol, éveil du bassin avec balles : les 3 Portes, les 5 Fleurs du périnée, la respiration primale et inversée
- Nei Gong : le Sourire Intérieur des Trois Trésors, Méditation du chaudron féminin
- Les 6 sons guérisseurs : transformation émotionnelle pour un sommeil réparatrice

### **Jour 2 / Les pratiques Tao de la Femme : les Neuf Fleurs & les Reins, Initiation à l'œuf de Jade 1er niveau**

---

- Réveil Énergétique : l'enracinement de la Tortue/Bufle pour tonifier les reins, exercices en binômes
- Tao Yin : Toilette taoïste, « touiller le chaudron », « la Roue à Eau » éveil de l'anatomie avec balle, Pompe Sacrée, repérage des organes féminines, la vulve, le vagin, le clitoris, noyau du périnée
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron
- Alchimie interne féminine : Le Sourire Intérieur, la Vitalité des Seins, les Neuf Fleurs, Initiation l'œuf de Jade, l'Orbite de la Lune, Méditation du Lotus

### **Jour 3 / Les pratiques Tao de la Femme : La Transformation émotionnelle, L'œuf de Jade des 5 Éléments**

---

- Réveil Énergétique & Tao Yin: Toilette taoïste d'automassages, étirements « Touiller le Chaudron », « la Louve » et « la Roue à Eau » la Pompe Sacrée
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron
- Alchimie interne féminine : Le Sourire Intérieur, la Vitalité des Seins, Les Neuf Fleurs, l'œuf de Jade des 5 Éléments, l'Orbite Céleste
- Les 6 sons guérisseurs : transformation émotionnelle pour un sommeil réparatrice

### **Jour 4 / Les pratiques Tao de la Femme : L'automassage des 3 Eaux, préparation à la Montée Céleste**

---

- Réveil Énergétique : préparation et mise en état de l'énergie corporelle
- Tao Yin : Toilette taoïste d'automassages, étirements « Touiller le Chaudron », « la Louve » et « la Roue à Eau » la Pompe Sacrée
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron
- Alchimie interne féminine : Le Sourire Intérieur, Les Neuf Fleurs, l'Océan Féminine, Automassage des 3 Eaux, activer l'Orbite Céleste

### **Jour 5 / Les pratiques Tao de la Femme : L'œuf de Jade avec l'Orbite et la Montée Céleste**

---

- Réveil Énergétique & Tao Yin : Toilette taoïste d'automassages, étirements « Touiller le Chaudron », « la Louve » et « la Roue à Eau » la Pompe Sacrée
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron
- Alchimie interne féminine : Le Sourire Intérieur, Les Neuf Fleurs, l'Océan Féminine, L'œuf de Jade avec l'Orbite Céleste et la Montée Orgasmique

### **Jour 6 / Synthèse des pratiques Tao de la Femme : Éveil du chaudron, les Neuf Fleurs, la Montée Céleste**

---

- Réveil Énergétique : séquence complète de la préparation et mise en état de l'énergie corporelle.
- Tao Yin Yoga : Révision et enchaînement complète Toilette taoïste et étirements pour le bassin
- Révision de la Séquence Tao de la Femme : Le Sourire Intérieur, les Neuf Fleurs avec la Montée Orgasmique
- **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 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.