



**BIOÉNERGIE TAOÏSTE / CHI GONG & NEI GONG
MODULE TF3**

« L'Œuf de Jade & Nei Gong de la Moelle des Os »

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

DESCRIPTIF : Ce module perfectionne le programme des pratiques du Tao de la Femme (niveau I) et introduit les pratiques confirmées (niveau II) de l'Œuf de Jade et du Nei Gong de la Moelle des OS (Chemise de Fer niveau III) qui augmentent la puissance interne du chaudron féminin et régénèrent en profondeur la moelle, les organes, glandes et cellules souche. Le déroulé pédagogique à transmettre est détaillé et permet aux futures instructrices du Tao de la Femme de s'exercer dans le groupe. Il est indispensable à la certification d'Instructrice Certifiée Tao de la Femme.

Les bienfaits des pratiques :

- Détailler le programme des pratiques Tao de la Femme niveau 1
- S'initier aux pratiques avancées du Nei Gong de régénération interne de l'essence féminine
- Augmenter son potentiel d'énergie au quotidien : ancrage, équilibre et vitalité

Prérequis/Niveau :

- Intermédiaire/avancé : avoir suivi les modules TF1, TF2 (*MF2 et MFC conseillés*)
- Être en état d'effectuer des exercices corporels et respiratoires intensifs.
- Avoir une notion de coordination corps/mental.

CONTENU PÉDAGOGIQUE : Il permet d'approfondir les pratiques Tao de la Femme et d'atteindre les compétences requises pour la certification d'Instructrice Certifiée avec spécialisation Tao de la femme de l'école Tao de la Vitalité® à titre professionnel/personnel.

Ce module s'articule sur plusieurs axes de compétences :

1. **Révision détaillée programme Tao de la Femme I :** Méditation du Lotus, Éveil du Chaudron Sacré, les 9 fleurs, Massage des seins, Respiration Ovarienne, L'œuf de jade, l'Orbite céleste.
2. **Initiation aux pratiques avancées de l'œuf de Jade :**
Le Palais de Jade : anatomie du bassin, du périnée, fleurs de la conscience
La Respiration Embryonnaire : aspiration interne
La Chemise de Fer III : verrouillage et compression osseuse, structure interne de l'Arbre
Le Nei Gong de la Moelle des Os : alchimie cellulaire de la moelle osseuse
Pratique de l'œuf debout avec un poids : générer et canaliser l'essence
 - Avec la compression osseuse
 - Avec les 5 organes
 - Avec l'orbite céleste

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Développement des compétences en Tao de la femme

- Approfondir le socle de connaissances fondamentales en Tao de la Femme niveau 1
- Mettre en pratique les connaissances et pratiques avancées de l'œuf de Jade et du Nei gong de la moelle des os niveau II
- Utiliser des outils d'amélioration en renforcement 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 pour devenir Instructrice Certifiée Tao de la Femme 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 vidéo 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 / Réviser des pratiques de base Tao de la Femme : L'anatomie du chaudron, Alchimie du Lotus

- Éveil Énergétique & Tao Yin Revisité : « Grue/Tortue » « Touiller le Chaudron » et la « Roue à Eau »
- Anatomie revisitée : les 4 piliers et la Pompe Sacrée, les niveaux du périnée, les 6 portes du périnée
- Tao de la Femme revisitée : Sourire Intérieur des Trois Trésors, Alchimie du Lotus, 9 Fleurs, Orbite
- Chi Gong de la Chemise Fer : posture de l'Arbre et respiration des os

Jour 2 / Approfondir les pratiques Tao de la Femme : La respiration du Dan Tien et l'Orbite de la Lune

- Réveil Énergétique : préparation et mise en état de l'énergie corporelle
- Tao Yin : Toilette taoïste d'automassages, éveil du chaudron étirements « touiller le chaudron », « la Roue à Eau » éveil de l'anatomie du grand et petit bassin avec balle, Pompe Sacrée, repérage des organes féminines, retrouver son utérus et ovaires,
- Tao de la Femme : la Vitalité des Seins et les Neuf Fleurs et l'Orbite de la Lune
- Chi Gong de la Chemise Fer : la respiration du Dan Tien, Dragon /Tigre, respiration « Embryonnaire », l'enracinement de la Tortue/Buffle pour tonifier les reins, exercices en binômes
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron

Jour 3 / Introduire les pratiques avancés Tao de la Femme : L'œuf de jade & la Moelle des Os

- 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
- Alchimie interne féminine : Les Neuf Fleurs, l'Océan Ovarienne et l'œuf de Jade
- Chemise de Fer III : Nei Gong de la Moelle des Os, la respiration, densification, compression des os
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron

Jour 4 / Approfondir les pratiques avancés Tao de la Femme : L'œuf de jade & la Moelle des Os

- 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
- Alchimie interne féminine : Les Neuf Fleurs, la compression Ovarienne et l'œuf de Jade, porter le poids avec l'œuf, l'Orbite Céleste
- Chemise de Fer III : Nei Gong de la Moelle des Os, posture du verrouillage avec aspiration
- Tao Dance : danser les énergies yin et yang du chaudron

Jour 5 / Synthèse globale des pratiques Tao de la Femme : L'œuf de Jade & la Moelle des Os

- Réveil Énergétique : séquence complète de la préparation et mise en état de l'énergie corporelle.
- Tao Yin Yoga : Révision et enchaînement complète Toilette taoïste
- Révision de la Séquence Tao de la Femme complète : éveil du chaudron, les Neuf Fleurs, Respiration Ovarienne, l'œuf de Jade, l'Orbite Céleste avec le poids
- 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 (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.

➤ Évaluation des acquis en fin de formation :

Disciplines évaluées : Pratiques du Tao de la Femme niveau 1 et 2 (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 pour les candidats à la Certification UHTS :

- Savoir guider une séance de base en Tao de la Femme : Sourire Intérieur, Éveil du chaudron, Les neuf fleurs, Respiration Ovarienne, Initiation de l'Œuf de Jade
- Évaluation sur des capacités à tenir les postures du Qi Gong de la Chemise de Fer pour ancrer, canaliser et équilibrer l'énergie : Arbre, Urne, Tortue d'Or

➤ 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 selon prérequis
- 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.