



BIOÉNERGIE TAOÏSTE / CHI GONG & NEI GONG
MODULE TF3

« *Perfectionnement Tao de la Femme & L'Œuf de Jade* »

(Module de 4 jours x 7 heures/ jour = 28 heures de formation)

DESRIPTIF : Ce module approfondit le programme global des pratiques du Tao de la Femme & de l'Œuf de Jade en vue de la préparation à l'évaluation pour la certification. Il introduit des pratiques avancées visant à renforcer et régénérer la puissance interne du chaudron féminin. Il détaille également le déroulé pédagogique à transmettre et offre aux futures instructrices du Tao de la Femme l'opportunité de s'exercer au sein du groupe.

- Cette formation est conçue pour les professionnels accompagnant les femmes, dans des domaines tels que le sport, le soin, le thérapeutique, la santé et le bien-être. Elle est également accessible à titre personnel ou au grand public.
- Ce module propose des outils d'accompagnement et de transmission permettant de devenir Instructrice Tao de la Vitalité Féminine certifiée UHT.

Perfectionnement des outils pour équilibrer la vitalité féminine :

- Analyse approfondie du programme Tao de la Femme en préparation à la certification d'Instructrice UHT
- Approfondissement des outils de transmission et d'accompagnement dédiés aux femmes
- Introduction aux pratiques avancées de régénération interne pour la féminité

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.
- Adapté aux professionnels de la santé féminine (thérapeutes, sage-femmes, gynécologues, kinésithérapeutes, coach sportif...).

CONTENU PÉDAGOGIQUE : Perfectionnement de la séquence de transmission Tao de la Femme, pratiques avancées. Évaluation à la certification d'Instructrice Certifiée sur candidature.

Ce module s'articule sur plusieurs axes de compétences :

1. **Perfectionnement du programme Tao de la Femme I :** Réveil Énergétique, Tao Yoga d'éveil du bassin et du périnée, l'équilibre hormonale, vitalité de la poitrine, respiration Ovarienne, L'œuf de jade, l'Orbite.
2. **Initiation aux pratiques avancées internes de l'œuf de Jade :**
Respiration interne, verrouillage et pratique de l'œuf debout avec un poids : canaliser l'énergie avec la compression osseuse et l'orbite.

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 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 Tao de l'Amour Curatif, richement illustré avec exercices et explications théoriques version PDF.
- Livret support de formation PDF.
- Modèles anatomiques.
- Schémas sur paper-board 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.

LES INTERVENANTS :

AISHA SIEBURTH

Instructrice Sénior II UHTS, fondatrice et formatrice principale de l'école Tao de la Vitalité®

PROGRAMME DÉTAILLÉ DU STAGE

Jour 1 / Révision des séquences de base Tao de la Femme : outils d'éveil du bassin et anatomiques

- **Éveil Énergétique** : étirements, respirations et pratiques d'enracinement
- **Tao Yin** : automassages, étirements au sol, et éveil de l'anatomie du grand et petit bassin avec l'aide de balles (les 3 Portes, les 6 Fleurs du périnée, utérus et ovaires)
- **Anatomie revisitée** : étude des 4 piliers du bassin, des 2 niveaux du périnée, et des 6 portes du périnée
- **Séquence Tao de la Femme revisitée** : intégration des 9 zones de l'équilibre hormonal, vitalité de la poitrine, respiration ovarienne et activation de l'Orbite
- **Outils pédagogiques** : stratégies pour optimiser la transmission et adapter les pratiques aux besoins spécifiques
- **Chi Gong** : posture de l'arbre et respiration osseuse pour renforcer l'ancrage et la fluidité énergétique
- **Pratiques respiratoires** : techniques pour équilibrer l'énergie des organes et favoriser un sommeil réparateur

Jour 2 / Approfondir la séquence Tao de la Femme : Séquences pelviennes internes avec l'œuf de jade

- **Réveil Énergétique** : étirements, respirations et pratiques d'enracinement pour activer et stimuler la circulation énergétique dans le corps.
- **Tao Yin** : automassages et étirements pour éveiller l'anatomie du petit bassin avec l'aide de balles, permettant de localiser et de prendre conscience des différentes zones : vulve, clitoris, vagin et col de l'utérus.
- **Séquence Tao de la Femme avec l'Œuf de Jade revisitée** : pratique des 5 zones du vagin et des 3 eaux pour renforcer la connexion à l'énergie féminine, améliorer la tonicité et la circulation interne.
- **Outils pédagogiques** : techniques pour optimiser la transmission des pratiques et les adapter aux besoins spécifiques de chaque pratiquante.
- **Évaluations et mises en situation** : exercices pratiques permettant aux futures instructrices de s'exercer en groupe, d'appliquer les enseignements et de se préparer à l'évaluation pour la certification.
- **Pratiques respiratoires** : techniques respiratoires spécifiques pour équilibrer l'énergie des organes internes, soutenir l'équilibre hormonal et favoriser une meilleure circulation de l'énergie.

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

- **Réveil Énergétique** : étirements, respirations et pratiques d'enracinement pour activer la structure osseuse.
- **Tao Yin** : automassages et étirements pour éveiller la structure osseuse.
- **Séquence L'Œuf de Jade avancée** : intégration de la respiration interne, pratique de l'Œuf de Jade et compression interne pour stimuler l'énergie pelvienne, renforcer le périnée et activer les organes internes.
- **Posture du verrouillage** : techniques spécifiques pour utiliser un poids avec l'Œuf de Jade, renforçant la densité osseuse, la canalisation des organes internes et la circulation énergétique dans l'Orbite.
- **Pratiques respiratoires** : respiration profonde et contrôlée pour équilibrer l'énergie des organes, promouvoir l'équilibre hormonal et renforcer la vitalité générale du corps.

Jour 4 / Synthèse globale des pratiques Tao de la Femme : Révision des séquences de transmission

- **Réveil Énergétique** : séquence complète de pratiques d'étirements et d'enracinement.
- **Révision des séquences de transmission du Tao de la Femme I.**
- **Bilan personnalisé par participant** : évaluation des pratiques et des outils pédagogiques adaptés.
- **Évaluation de l'acquisition des objectifs** : questions/réponses en groupe avec le formateur, et questionnaire d'évaluation pour le bilan de stage.

- **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 4 jours x 7 heures de cours par jour
= 28 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.