

PRÉSENTATION

PROGRAMME « TAO DE JOUVENCE »

Information complète sur le programme

Anne-Marie Vessylier

Thérapeute — sophro-analyste — diététicienne — enseignante d'arts énergétiques — formatrice en périnatalité — créatrice de cercles de femmes... depuis plus de 35 années.

« Rester jeune, ce n'est pas seulement un impératif irréaliste, c'est un impératif imbécile. Pourquoi vouloir rester quelque chose ? Devenir est plus intéressant, à condition de faire mentir l'adage qui veut que vieillir soit une défaite de soi, pour en faire une construction »

Barbara Polla - Femmes hors normes

Vieillir est inévitable, pas nécessairement facile !

Vieillir fait peur !

Surtout dans un monde où le jeunisme prévaut.

Depuis plusieurs décennies, j'accompagne des femmes dans leurs différentes étapes de vie. Lorsque j'étais jeune, les souffrances face au vieillissement m'ont surprises.

J'ai découvert que vieillir pouvait être douloureux et que bien souvent ces douleurs étaient tues.

En avançant moi même en âge, j'ai pu mesurer combien vieillesse et sagesse ne rimaient que si on avait appris à faire de **chaque expérience une opportunité de grandir et d'évoluer**. Sinon l'avancée en âge devenait source de peurs, de frustrations et de regrets.

Quelques témoignages de femmes qui ont traversé ma vie.

« Ce ne sont pas mes premières rides qui m'ont déprimée. Je trouvais même qu'elles m'allaient bien, donnaient de la maturité à mon visage longtemps trop juvénile. Non ce qui m'a le plus ébranlée, c'est de voir le bas de mon visage s'affaisser. Là j'ai vraiment senti que je vieillissais et cela m'a paniquée »

« Pour moi vieillir physiquement ce n'est pas grave, mais je ne supporte pas l'idée qu'il n'y ait plus rien à découvrir, que le meilleur est derrière moi, que ce qui valait le coup d'être vécu est passé. J'ai peur de l'ennui à venir ! »

« Le vide... j'ai l'impression que ma vie se vide peu à peu de ce qui en faisait son sel. Les enfants ont pris leur envol, ma carrière est derrière moi, je continue à faire du sport, mais plus par peur de rouiller que vraiment par plaisir... par chance il me reste les voyages... et je rêve de plus en plus de m'échapper de ce quotidien qui me semble vide de sens... »

« Je me sens de plus en plus révoltée devant l'invisibilisation des femmes de mon âge. Récemment au restaurant où je déjeune avec une jeune collègue, le regard du serveur semble me traverser sans me voir, alors qu'il prend le temps de poser son regard sur mon amie, d'échanger avec elle sur son choix de menu. Il pourrait sûrement décrire celle ci avec précision mais ne pourrait rien dire sur moi, tant je n'existais manifestement pas dans sa réalité! J'observe ce regard « traversant » de plus en plus souvent, au début j'étais déstabilisée, maintenant c'est plus l'agacement, voir la colère qui m'habite! J'ai envie de crier J'EXISTE, mais je n'ai pas encore osé ! »



Je suis Anne Marie Vessylier, femme de plus de 70 ans, J'accompagne depuis plus de 35 ans, les femmes dans les différents cycles de leur vie.

Aujourd'hui, j'aide les femmes de plus de 50 ans - sans limites d'âge - qui se voient vieillir, qui n'aiment plus se regarder dans un miroir, qui se sentent invisibilisées, qui ne savent plus quel sens donner à leur vie.

Je les aide à retrouver un corps et un esprit sain et vibrant, à développer l'estime d'elle même et leur souveraineté, à remettre du sens et de la perspective dans cette nouvelle étape de vie.

Grâce à un **programme unique** que j'ai créé spécifiquement.

Le Tao de Jouvence, l'art de bien vieillir

Tao, c'est la **Voie** en taoïsme.

Jouvence, est inspirée de la Fontaine de Jouvence, source fabuleuse de la mythologie, racontée à travers le monde, dont les eaux avaient la propriété de **rajeunir** ET étaient également source de **connaissance** et de **sagesse** !

Le « Bien Vieillir » occupe de plus en plus de place dans nos sociétés occidentales, mais la plupart du temps on s'intéresse soit à :

l'aspect physique : *comment garder une peau jeune — comment maintenir une silhouette svelte — les compléments alimentaires pour bien vieillir.*

l'aspect cognitif : *maintenez vos neurones en bon état — entraîner sa mémoire.*

l'aspect socialisation : *rester actif socialement — les interactions sociales régulières sont essentielles pour l'épanouissement et la santé mentale.*

Je vous propose de tenir compte de tous ses aspects et plus encore !

Le Tao de Jouvence repose sur **3 principes**

3 clefs qui ouvrent la porte à une réelle transformation

O - Le premier est un principe de base de mes accompagnements depuis 4 décennies : prendre en compte la globalité de l'être.

Nous sommes une entité à plusieurs niveaux de conscience : un niveau physique, énergétique, émotionnel, mentale et spirituel. Tout changement, toute évolution nécessite que chacun de ces niveaux soit investi.

Nous allons donc explorer dans ses différents niveaux, ce qui engendre nos déséquilibres, nos peurs, nos frustrations.

Ce sont aussi dans ses différents niveaux de conscience que nous élaborerons de nouvelles habitudes, pensées, comportements.

Il est illusoire d'espérer un changement de comportement si notre mode de pensées ou notre gestion émotionnelle demeure inchangé.

Mais il est tout aussi illusoire d'attendre que les choses changent simplement parce que nos pensées s'améliorent... la mise en mouvement, en action, l'intégration dans le corps accompagne tout changement intérieur !

O - Le second s'appuie sur 3 étapes incontournables de tout processus de transformation consciente, que je nomme l' ITA.

*Attitude similaire en permaculture **

I : pour identifier, prendre conscience

Ce qui ne revient pas en conscience revient sous forme de destin.

T : pour trier

Garder ce qui est bon pour soi, se libérer de ce qui ne nous entrave.

A : pour agir

Le passage à l'action contribue à l'intégration du changement désiré.

*« Pour atteindre de grands objectifs, il faut commencer par de petites actions. »
Confucius*

O - Le troisième est à la fois le plus simple et le moins habituel.

Le lâcher prise

Lâcher prise - c'est renoncer à contrôler (les autres, la vie...) à vouloir le bien de l'autre.

Lâcher prise - c'est accepter de ne pas être toute puissante, de ne pas savoir de ne pas tout comprendre.

Lâcher prise - c'est redonner à l'autre sa responsabilité et prendre la sienne

Lâcher prise - c'est accueillir la réalité telle qu'elle est, même lorsqu'elle ne correspond pas à nos attentes.

Lâcher prise des regrets du passé, des craintes du futur !

C'est un apprentissage (Apprenti- Sage), qui nous amène à vivre de plus en plus dans le Présent, s'ancrer dans la confiance, ouvrir son coeur et accueillir les surprises de la vie.

Ce programme est un cheminement intégrant les cinq dimensions de notre être. Il ne s'agit pas d'une baguette magique ou d'un nouveau truc à la mode pour bien vieillir, mais d'une exploration profonde et intime que nous déroulerons sur une année.

Agissant ainsi pour une véritable transformation de notre regard et de notre expérience de l'avancée en âge.

* Il est intéressant d'observer que ces 3 étapes sont en résonance avec 3 attitudes bien connues en permaculture - une approche écologique récente de la culture qui respecte le vivant.

Observer l'existant.

L'existant, c'est notre terre intérieure. Elle est le fruit de nos expériences, de nos mémoires conscientes et inconscientes, de nos croyances et conditionnements. Il nous faut donc **prendre conscience** de ce qui compose notre terre intérieure.

Clarifier notre « design personnel »

Autrement dit nos aspirations, ce vers quoi nous voulons aller. Là aussi il nous faut **identifier**, mettre en lumière nos aspirations !

Equilibrer notre terrain

Pour nous donner les meilleurs chances de réussite, en élaguant ce qui a besoin d'être allégé, en renforçant les faiblesses identifiées, en s'appuyant sur les ressources mises en lumière et en comblant les déficiences.

C'est l'étape du tri.

Tout ceci dans le respect et l'amour de notre écologie interne, avec le courage et la détermination d'accompagner les changements nécessaires. Puis de **mettre en place les actions** pour transformer ou faire évoluer mon système, installer de nouvelles attitudes.

Les 6 étapes clés du processus de transformation et d'évolution du programme « Tao de Jouvence »

Sortir des croyances et conditionnements limitants

Transformer ses juges intérieurs en alliés de transformation

Faire alliance avec son corps et son énergie vitale

Expérimenter le « GRAAL », les 5 piliers d'une avancée en âge réussie :
Gratitude — Responsabilité — Acceptation — Amour — Lâcher prise

Reprendre la souveraineté de sa vie

Ouvrir le champs des possibles

Ce programme se déploie sur 9 modules dispensés sur 12 mois.

- Module 1** Sortir des croyances et conditionnements limitants / vieillesse et la ménopause.
- Module 2** Transformer nos juges intérieurs en alliés de transformation.
- Module 3** Faire alliance avec notre corps.
Ce module se déroule sur 2 mois
- Module 4** L'énergétique au service de soi.
Ce module se déroule sur 2 mois
- Module 5** Les deuils nécessaires.
- Module 6** Le GRAAL : les 5 piliers d'une avancée en âge réussie.
- Module 7** Les bobos de la vieillesse - Lever le tabou de la mort.
Ce module se déroule sur 2 mois
- Module 8** Devenir souveraine de sa vie.
- Module 9** Ouvrir le champ des possibles.

Le détail du contenu des 9 modules est accessible dans un autre document.

Précisions sur le contenu

La plupart des modules alternent :

- des temps d'enseignement théorique permettant de clarifier ou de comprendre notre sujet
- des temps d'exploration personnelle
- des temps d'intériorisation ou méditation
- des temps créatifs

Certains modules sont surtout pratiques, à la fois corporel et énergétique permettant la mise en place de routine quotidienne ou hebdomadaire.

Enfin le module 7 est enrichi d'un regard croisé sur l'accompagnement thérapeutique en médecine homéopathique et en médecine chinoise.

Les modules - pré enregistrés - sont mis à disposition selon un calendrier lunaire, respectant ainsi notre lien avec cet astre de lumière divinement féminin.

A chaque Nouvelle Lune de l'année un module (ou partie d'un module) est accessible et reste disponible tout au long du parcours.

A la fin de chaque module (ou partie d'un module) une mise en application pratique est proposée, favorisant ainsi l'intégration de ce qui a été exploré pendant le module.

S'ajoutent à cela 5 moments de rencontre en direct lors de soirée de pleine Lune où nous nous retrouverons autour d'un thème venant interroger 4 facettes de l'avancée en âge :

- La ménopause
- La sexualité
- La relation amoureuse
- La transmission

La 5° rencontre sera notre feu d'artifice final !

Ces rencontres sont aussi l'occasion de répondre aux questions, en sachant qu'à tout moment de ce cycle, si une question ou un besoin d'éclaircissement est nécessaire, vous pouvez le faire par le biais de la communauté.

La communauté du Tao de Jouvence

La communauté Tao de Jouvence, est un espace d'échange privé entre les participantes au programme Tao de Jouvence.

Vous pouvez poster vos questions, remarques, suggestions.

C'est un **espace privilégié** pour partager ses expériences dans un espace dédié, bienveillant.

C'est aussi un espace dans lequel nous pouvons **communiquer** ensemble et dans lequel je réponds à vos **questionnements**, vous transmets des informations inédites.

Les rendez-vous en direct sont enregistrés, vous permettant de les suivre en **replay**, si vous n'êtes pas disponible à la date prévue.

Le Tao de Jouvence est un voyage intérieur avec des étapes définies et progressives pour s'affranchir en toute sécurité des regards, conditionnements, peurs et attentes que nous portons sur l'avancée en âge. Cette liberté retrouvée ouvre la porte de nouveaux possibles que nous pourrons ensemer ensemble.

A chaque étape de ce processus de renouvellement, avec mon expertise de plus de 35 années d'accompagnement et d'enseignement, je vous accompagne avec présence, conscience, bienveillance et amour.

Je sais que vous avez en vous tout le potentiel de transformation dont vous avez besoin. Il vous faut simplement retrouver confiance dans cette capacité innée et mettre en place les actions qui la libèrent.

Vous êtes l'artisane de votre vie, vous pouvez en devenir la créatrice avisée, lucide et libre.

Mais attention, cela ne peut se faire que par un engagement de vous avec vous.

Je suis là pour éclairer le chemin, c'est vous qui l'arpentez.

Je vous guide pas à pas, c'est vous qui faites ces pas.

La baguette magique de l'évolution existe, c'est la combinaison de l'intention claire et de l'action juste....

Dynamique et information complémentaire du programme « Tao de Jouvence »

Une année complète de parcours personnel, à votre rythme.

- **explorer chaque mois** un nouveau module pour explorer de manière facile, ludique, passionnante et profonde, l'aventure de l'avancée en âge.
- comprendre que nous sommes les **actrices de notre réalité** et donc que la transformation nous appartient.
- **sortir des croyances** de fatalités qui nous immobilisent, **clarifier notre intention** et mobiliser notre puissance d'action vers les objectifs qui sont les nôtres.

Le programme Tao de Jouvence vous ouvre l'accès chaque mois à :

- 1 **support vidéo** pouvant comporter plusieurs enregistrements vidéos. La durée totale variant selon le module de 2 heures à 4/5 heures.
 - 1 **support PDF** reprenant et clarifiant les éléments principaux des enregistrements vidéos.
 - 1 **proposition de mise en pratique** de ce qui a été exploré au cours du module.
 - 4 **rencontres en direct** dans l'année. Ces rencontres portent sur un thème que nous approfondissons: la ménopause, la sexualité, la relation amoureuse, la transmission + **une 5°** rencontre pour clôturer notre année de cheminement.
- Ces rencontres en live permettent aussi un échange questions/ réponses. Elles seront **disponibles en replay**.

L'intégration dans la communauté « Tao de Jouvence »

Un espace dédié et protégé qui permet les échanges entre nous tout au long de l'année.

La possibilité de suivre le parcours des 12 premiers jours de l'année sans frais supplémentaires

Les 12 premiers jours de l'année sont considérés dans plusieurs traditions comme représentant symboliquement l'année à venir.

Chaque année je propose au cours de ces 12 premiers jours une reliance à travers une énergie spirituelle porteuse. Cette année c'est à travers les cartes d'oracle « Les Forces de la Féminité » que nous nous sommes reliées et avons reçu une énergie et un message pour chaque mois à venir, qui nous accompagne tout au long de l'année.

Ce parcours offert jusqu'à présent sera proposé à partir de 2026 avec une participation symbolique de 17 euros.

Ce parcours est offert à chaque femme participant à un des programmes « Tao de Jouvence » ou « Ménopause un second printemps »

En Bonus pour ce premier lancement

Le module Automassage

4 séances de 20 mn chacune, enregistrées sous format vidéo , afin d'explorer les auto-massages du visage, des mains, des pieds et du dos. Ce sont des séances pratiques, simples et immédiatement utilisables pour vous faire du bien.

Prix du module: 27 € - OFFERT avec votre inscription à Tao de Jouvence.

Formation complémentaire

« Ménopause, un second printemps »

Une formation inédite en 7 modules pour vivre la ménopause dans ce qu'est réellement cette étape: une invitation au renouvellement.

Module 1 : Qu'est ce que la ménopause

Module 2 : Notre représenté de la ménopause & nos expériences de transition hormonale.

Module 3 : faire de la place pour accueillir de nouveaux possibles

Module 4 : Prendre conscience de son corps et équilibrer son énergie interne, 9 séances alternant les postions allongé, assis, parfois debout.

Module 5 : réalisation de Soi - projet spirituel

Module 6 : nourritures du corps & nourritures de l'esprit

Module 7 : blessing Way - célébration de la ménopause

Au total ce module : 15 heures d'enregistrement + PDF associé pour chaque étape.

A partir de votre inscription le premier module est immédiatement accessible, les autres le sont à 1 semaine d'intervalle, afin de vous permettre un temps d'intégration. Chaque module alterne des enseignements théoriques, des expérimentations et des mises en pratiques.

Ce programme sera proposé au prix de 387 € à partir de janvier 2026.

En tant que participante au Tao de Jouvence, vous bénéficierez d'une réduction de 50% sur ce programme.

Les modalités financières pour Tao de Jouvence.

Afin de pouvoir dès maintenant investir en vous même sans stress financier, je vous propose plusieurs formules de paiement : mensuel, trimestriel ou à l'année.

47 € / mois - 137 € / trimestre - 497 € pour l'année

Et vous recevez en cadeau :

Parcours des 12 premiers jours de l'année 2026 17 € **OFFERT**

Module Auto-massages: 27 € **OFFERT**

immédiatement disponible

Programme « Ménopause un 2d printemps »: 387 € **50%OFFERT**

disponible à partir de janvier 2026

Soit un total de

237 € OFFERT

pour vous remercier de votre confiance, reconnaître votre élan de transformation, et votre participation à une nouvelle vision de l'avancée en âge. Notez que chacun de ces bonus contribuent à ce changement de vision.

« Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité » Antoine de Saint Exupéry

Votre garantie

Vous bénéficiez de la garantie « satisfaite ou remboursée »

Si au cours du 1^{er} mois la dynamique du programme ne vous convient pas, je vous rembourse la somme versée et si vous aviez opté pour des mensualités, elles sont stoppées.

Vous pouvez ainsi vous engager en toute confiance, vous ne prenez aucun risques financiers.

Il est important pour moi que vous puissiez, en toute tranquillité, sans crainte de perdre de l'argent, vous concentrer sur votre transformation.

Au plaisir d'explorer ensemble cette belle et étonnante aventure de vieillir en conscience, en confiance et en sérénité.

Pour contacter Anne-Marie Vessylier

e-mail : vessylier@proton.me

site : www.aime-le-mouvement-de-la-vie.com