

Objectifs :

- Découvrir les principes fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise et leur application pratique à travers le **massage tuina**.
- Mettre en œuvre des protocoles simples visant **au bien-être** et à **l'entretien de la santé**.
- Approfondir sa pratique du massage et lui donner une véritable **dimension thérapeutique** en intégrant la démarche diagnostique propre à la médecine chinoise.

Contenu :

1^{ère} année

- Initiation aux **théories de base** de la médecine traditionnelle chinoise (yin yang, cinq mouvements, physiologie des organes, de l'énergie et du sang, étiologie, pathogénie)
- Etude du trajet des **12 méridiens principaux**
- Localisation et indications des **points essentiels** utilisés en massage chinois
- Exercices simples de **Qi Gong** pour entretenir son énergie et améliorer sa pratique du massage
- **Techniques de base** du tuina classées en différentes familles (frottement, pression, balancement, percussion, vibration, mobilisation)
- Application des techniques sous forme de **protocoles** adaptés aux différentes parties du corps

2^{ème} année

- Approfondissement des concepts de la médecine chinoise et initiation aux principes du **diagnostic**
- Etude des méridiens particuliers
- Localisation et indications des principaux points utilisés en massage chinois (suite)
- Techniques complémentaires spécifiques au qigong tuina
- Protocoles de traitement des **problèmes articulaires** (torticolis, périarthrite et douleur de l'épaule, tennis-elbow, syndrome du canal carpien, douleur des genoux, douleur lombaire aigüe ou chronique, sciatique...)
- Protocoles de traitement de quelques **affections courantes** (rhume et toux, insomnie, stress et dépression, surcharge pondérale, troubles de la digestion et du transit, maux de tête,...)

Une 3^{ème} année facultative permet l'approfondissement du diagnostic et une spécialisation en qigong tuina.

Déroulement des week-ends :

Lors de la 1^{ère} année, chaque week-end comportera des **séquences théoriques** sur les concepts fondamentaux de la médecine chinoise et des **séquences pratiques** consacrées au repérage des méridiens et principaux points d'acupuncture, ainsi qu'à l'apprentissage et à la mise en œuvre des techniques propres au massage chinois.

Progressivement, les connaissances acquises au cours des différentes journées permettront de mettre en pratique des enchaînements précis visant à traiter les différentes parties du corps.

Au cours de la 2^{ème} année, l'approfondissement des concepts théoriques et l'intégration d'une démarche diagnostique donneront une orientation plus thérapeutique à la pratique du massage et permettront ainsi d'aborder un large champ de maladies courantes.

Tout au long de la formation, l'étude et la pratique de **techniques spécifiques de Qi Gong** viendront compléter l'apprentissage. Ces exercices de Qi Gong visent à thésauriser son énergie propre de façon à se protéger dans la pratique du massage, et à bonifier les effets thérapeutiques des techniques utilisées. Ils conduiront également à prendre conscience de la circulation de l'énergie dans son propre corps et à développer sa sensibilité au niveau de la main.

Validation :

Des tests de connaissance effectués au cours des différents week-ends et une épreuve pratique finale permettront de valider le cursus et d'obtenir un **certificat de formation**.

Une préparation complémentaire permettra aux étudiants qui le souhaitent de se présenter à l'**examen national de médecine chinoise** option massage, en vue de l'obtention du diplôme national.

Public concerné :

La formation est ouverte à **toute personne désireuse de se former de façon approfondie** à la pratique du massage chinois, aussi bien qu'à des professionnels de la santé ou du bien-être souhaitant enrichir leurs compétences dans le domaine du massage.

La formation à lieu sous réserve d'un nombre suffisant de stagiaires.

Le cadre :

Le lieu permet d'accueillir une quinzaine de participants dans une atmosphère calme et chaleureuse, propice à l'enseignement et à la pratique en petit groupe.

Institut « La main du Cœur »

91 rue de Charenton
75012 Paris
Métro : Ledru-Rollin ou Gare de Lyon

Les intervenants :

Praticiens et formateurs en Médecine chinoise, membres de l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise.

Jean Ripoll

Tél. 06.70.72.07.74
E-mail : jripoll@free.fr

Frédéric Marchaland

Tél. 06.80.27.71.29
E-mail : f.marchaland@free.fr

Dates :

29-30 octobre, 26-27 novembre 2011,
14-15 janvier, 11-12 février, 3-4 mars,
31 mars-1^{er} avril, 28-29 avril, 9-10 juin 2012

Stage d'été : 6 jours du 25 au 30 juin
(à confirmer ultérieurement)

Horaires :

Samedi : 9h-18h / Dimanche : 9h-17h30

Tarifs :

1.880 € le cycle de 8 week-ends + 6 jours
(paiement fractionné possible)

(En cas de prise en charge par un organisme, le tarif est majoré de 50%)

Adhésion annuelle à l'association obligatoire (25 €)

Le **massage chinois** (tuina) prend ses racines dans la théorie médicale chinoise vieille de plusieurs millénaires. Il s'appuie sur des techniques manuelles très variées qui agissent sur les circuits énergétiques utilisés également en acupuncture et lui confèrent une réelle efficacité pour :

- Détendre le corps et l'esprit en profondeur
- Rééquilibrer l'énergie de tout le corps
- Redonner tonus et souplesse aux articulations
- Traiter de nombreux maux de la vie courante

Le « **qigong tuina** » intègre des exercices énergétiques spécifiques de « qigong » et permet ainsi une efficacité plus grande dans la pratique du massage.

Il permet un travail plus en profondeur et en subtilité, sans avoir recours à la force physique. Il est ainsi indiqué pour traiter de nombreux déséquilibres, sur tout type de patient.

La main du Cœur

**91 rue de Charenton
75012 Paris**

<http://lamainducoeur.com>

FORMATION AU MASSAGE CHINOIS



QIGONG TUINA

Programme 2011-2012

8 week-ends + stage d'été

*Jean Ripoll
Frédéric Marchaland*



<http://lamainducoeur.com>