

« Je vais te faire un massage »

« J'ai mal ici, j'ai mal là, je ne me sens pas bien, j'ai peur, je suis stressé, je me sens fatigué, je n'arrive pas à dormir, à relaxer.. » La personne qui souffre cherche toujours le réconfort et la plupart du temps nous nous sentons impuissant alors qu'un petit massage peut résoudre bien des maux. En nous inspirant du **Massage Traditionnel Chinois** nous apprendrons les gestes simples pour soulager l'autre.

PROGRAMME *

Le but de ce stage (en s'appuyant sur le Massage Traditionnel Chinois) consiste à acquérir les bases fondamentales théoriques et pratiques nécessaires pour conduire un *protocole précis de massage Bien-Être associé à l'Énergétique Chinoise*.

Théorie :

- Se préparer à l'écoute (de soi et de l'autre)
- Les contre-indications
- La demande, l'écoute et l'observation
- Éléments de diagnostic en Massage Traditionnel Chinois (Vides, Plénitudes, Stagnation)
- Les Cinq éléments
- Les douleurs (localisation, nature, aggravation, amélioration)
- Réchauffer, disperser, tonifier, harmoniser
- Le Sang, le Qi
- Méridiens et Points d'acupressure

Pratique :

- Se préparer (initiation à la méditation)
- Les gestes essentiels du massage (Tuifa, Gunfa, Anroufa, Anlo)
- Points d'acupressure
- Moxa et ventouses
- Face postérieure : le dos, les épaules, la nuque, les jambes
- Face antérieure : le ventre, les jambes, le visage
- Les muscles principaux
- Apprentissage du protocole global de massage Bien-Être associé à l'Énergétique Chinoise.

* sous réserve de modifications