



Formation MASSAGE TUINA et Qigong 2020-2022

« Apprendre à masser, c'est apprendre aussi à se relier à soi et à ses émotions, apprendre à se relâcher physiquement et mentalement, s'ouvrir à soi et aux autres. » G. Peretti

Notre formation se caractérise tout d'abord par une **approche globale du Massage TUI NA** et l'apprentissage de ce savoir-faire ancestral en y incluant la pratique du **Qi Gong**.

Toutes ces pratiques reliées au **toucher** et au **corps** impliquent à la fois la « **préparation** » du corps du masseur, « **l'attention** » à sa propre perception corporelle et « **l'écoute** » du corps de l'autre.

L'engagement à ce travail préparatoire et à une pratique personnelle quotidienne est nécessaire pour développer le savoir-faire et savoir-être de tout masseur :

- Prendre conscience de son corps et préparer sa tonicité
- Réduire et soulager ses propres tensions physiques et mentales
- Apprendre à mieux respirer
- Corriger sa posture et renforcer son ancrage
- Préparer la fluidité de ses mouvements
- Affiner ses perceptions et percevoir le Qi

Les éléments fondamentaux de théorie et des principes de la médecine chinoise vous sont transmis, afin de vous permettre de relier les concepts à la pratique et compréhension du Massage Tuina, et pour mieux appréhender la philosophie et la culture chinoise.

Vous pratiquerez régulièrement les techniques manuelles du Massage Tuina (une trentaine) avec l'apprentissage de mobilisations articulaires, à la fois sur chaise, sur table de massage et au sol.

Vous apprendrez la localisation et l'utilisation d'une sélection de points d'acupuncture, le trajet des principaux méridiens, la pratique de connexion de zones énergétiques et les techniques de moxibustion à l'armoise.



Un des objectifs de la formation est de vous transmettre les outils nécessaires pour que vous puissiez apprendre à masser chaque partie du corps et à le masser dans sa globalité: en réduisant les douleurs et tensions de la personne massée, en régulant les fonctions organiques et en réactivant la circulation énergétique dans le corps.

Vous apprendrez à masser la nuque, les épaules, le dos, la cage thoracique, le visage, les organes internes, les jambes, avec l'aide de protocoles de massage en guise d'éducatifs.

Vous pratiquerez le Qi Gong des 5 éléments et le Qi Gong des 6 sons thérapeutiques.

Afin d'être à l'écoute des élèves et de porter la dynamique du groupe, nous limitons le nombre d'élèves. Votre inscription à la formation est validée après un entretien avec les formateurs.

Votre apprentissage et votre assiduité dans votre pratique personnelle (avec un passeport pratique de 30 massages à effectuer) sont validées par **un diplôme de l'Ecole Baiyuan**, délivré aux élèves ayant atteint le niveau technique requis à l'issue de la formation.

Vos Formateurs

Gisèle Peretti, *Formatrice en Massage TUINA et responsable du Tuina à l'Ecole Baiyuan*

Praticienne TUINA au Centre de mieux-être Osteoyoga sur Paris 9e, elle est spécialisée dans l'accompagnement et le massage des femmes enceintes, et le massage bébé. Elle intervient en entreprises pour des séances de massages, auprès de clubs sportifs et de structures associatives, et enseigne le Qigong.

Walter Peretti, *Fondateur de l'Ecole Baiyuan et Président de la Fédération des enseignants de Qigong Union pro*

Il enseigne le Qi Gong et le Tai Ji Quan depuis plus de 20 ans. Ingénieur de formation, il mène sa carrière d'enseignant en Engineering dans une grande école privée d'ingénieurs.



**Pour tout renseignement:
Gisèle Peretti 06 70 33 42 19**

gisele.peretti@sfr.fr

Programme

FORMATION MASSAGE TUINA et Qigong 2020-2021

1ère Année

La Théorie :

- **Les Principes Ying Yang** : concept du Yin Yang, aspect de la relation Yin Yang, application en Médecine traditionnelle chinoise
- **Les 3 trésors SAN BAO** : Jing, concept du Qi, le Shen
- **Les 5 Eléments**: concept du « Wu Xing » : nature des 5 éléments, leur mouvement, les phases du cycle saisonnier, les points cardinaux, le système structurel des 5 éléments et leur relation entre eux
- **La fonction des Organes** : la fonction des organes YIN, la fonction des organes YANG

Les Applications Pratiques avec partenaires

Apprentissage des techniques manuelles du TUINA sur chaise, sur tables et au sol

L'utilisation des moxas : les bienfaits de l'armoise et les différents types de Moxibustion

Pratique du Qi gong pour renforcer les mains, affiner le ressenti, et travailler la posture du masseur : **Qi gong des 5 éléments**

La pratique du Massage TUINA

I Prévenir et soulager le Dos :

Massage du dos pour apprendre à dénouer les zones de tensions et douleurs

- Massage de la nuque et des épaules

Repérage des points d'acupuncture sur les omoplates

Mobilisation et traction des omoplates

- Les points Shu du Dos
- Travail sur la cage thoracique

Techniques de Pousser, Presser les points, Rouler, Balancer

II Réduire les tensions de la nuque, des épaules et des bras:

- Massage de la nuque et des épaules, Massage des trapèzes

Techniques de Saisies, Rouler sur la nuque, Rouler et faire sauter, Presser les points douloureux, Pousser

- Massage des bras

Formation Massage Tuina et Qigong, Ecole BAIYUAN

Techniques de Mobilisations, Onduler, Secouer
Presser les points sur la nuque, épaules, bras et mains

III Soulager les problèmes des jambes et des genoux

- Massage du sacrum et de l'arrière des jambes
- Mobilisation des hanches et des sacro-iliaques pour les détendre
- Massage de l'avant des jambes

Techniques de presser, Jouer et rouler, Presser avec les 2 mains, Saisir, Mobiliser et tracter

Presser les points d'acupuncture sur les jambes

IV Révision:

Intégration des techniques de Massage TUINA, des mobilisations vues sur les zones précédentes

V Réguler les fonctions organiques : le Foie

Les fonctions organiques du Foie

- Les techniques du Massage TUINA pour pacifier l'organe Foie, réduire sa surpression et faire circuler le Qi
- Apprendre les points d'acupuncture pour harmoniser et réguler les fonctions du Foie
- Exercices de Qi gong pour apprendre à rééquilibrer le Qi du Foie et ses émotions associées

2eme Année

La Théorie :

- **Le réseau des Méridiens Jin Luo et Jin Jing**
Le système des méridiens classiques
Les méridiens musculo-tendineux
Les méridiens merveilleux
- **Le mouvement et la distribution du Qi dans le corps**
Le mouvement des organes
La régulation et le soutien du Qi entre les organes
La distribution du Qi dans le corps

Les applications pratiques en Automassage et avec partenaires

Les techniques du TUI NA sur chaise, table de massage et au sol

Pratique de la Moxibustion : utiliser le moxa d'armoise

Pratique du Qi gong pour renforcer les mains, affiner le ressenti, et travailler la posture du masseur : **Qi gong des 6 sons thérapeutiques**

La pratique en TUINA

I Le Massage du Dos :

- Massage pour étirer la colonne vertébrale

Techniques de Presser, Appuyer, Compresser, Décompresser, Etirer et Séparer, Tracter

- Sélection de points d'acupuncture pour guider le Qi et faire circuler le Qi dans le Dos : Massage de la nuque, des épaules, du dos en pressant les points spécifiques pour « ouvrir les portes du Qi »
- Sélection des points d'acupuncture pour réguler le Qi des organes et les fonctions organiques : Massage des points Shu du Dos

Techniques de Presser, Rouler, Pousser en rectiligne, Frotter en cercle, Balancer

II Massage du Visage et de la Tête

Pour soulager les maux de tête et migraines, soulager les douleurs aux cervicales

- Massage de l'arrière de la tête et de la nuque, et du sommet de la tête
- Massage des zones du visage : front, tempes, zone des yeux, devant les oreilles

Techniques de Presser, Tracter, Rouler et jouer sur les tendons, Presser et faire vibrer, Presser les 4 points en étoile, Pétrir sur place, Séparer en pressant

III Massage de l'abdomen et des Organes

Pour prévenir et réduire les tensions dans le ventre, soulager et tonifier le système digestif, stimuler les fonctions organiques

- Massage de certains points Mu
- Massage du ventre
- Massage des organes en stimulant les connections énergétiques

Techniques de Presser, Frotter en cercle, Creuser, Appuyer, Presser en cercle
Moxibustion de la zone du ventre

IV Révision et intégration des techniques et des différents traitements

V Réguler les fonctions de l'Organe Cœur

Les fonctions organiques du Cœur

Techniques du Massage TUINA pour pacifier l'organe Cœur

- Sélection des points d'acupuncture pour harmoniser et réguler les fonctions du Cœur
- Exercices de Qi gong pour apprendre à harmoniser le Qi du Cœur et ses émotions associées

LES DATES de FORMATION de 1^{ère} année

10 et 11 OCTOBRE 2020

28 et 29 NOVEMBRE 2020

23 et 24 JANVIER 2021

6 et 7 MARS 2021

24 et 25 AVRIL 2021

TARIF : 1100 euros (par année)

Lieu : Espace le Moulin, Paris 5^{ème}

Horaires : Samedi 9h30 à 17h et Dimanche 9h30 à 17h



Formulaire d'Inscription
FORMATION TUI NA et Qigong 2020 - 2022

Nom :

Prénom :

Adresse :

N° tél :

Portable :

Mél :

**Vos connaissances et votre pratique du Massage/ ou Médecine
Traditionnelle Chinoise :**

Vos motivations :

Je m'inscris à la Formation Massage Tuina et Qigong et accepte les conditions mentionnées ci-dessous.

Date et Signature

Les conditions :

Votre inscription sera validée après votre entretien par un mél, et dès réception de votre règlement.

En cas d'annulation par écrit un mois avant le début de la formation, nous garderons le chèque d'acompte. ***En cas d'abandon*** ou d'annulation de WE en cours de formation, vos chèques restants seront encaissés.

Je verse le règlement de la formation soit **1100 euros (1^{ère} année) avec 3 chèques à libeller à l'ordre de Gisèle Peretti et à envoyer à Gisèle Peretti, 154 rue Ordener 75018 Paris.**

- 400 euros** (chèque d'acompte encaissé avant la formation)
- et 2 chèques de 350 euros** (encaissés au cours de la formation)
- Demande de Facture (précisez le libellé et l'adresse)**