

# FORMATION MASSAGE TUINA et QIGONG 2022-2023

Ecole BAIYUAN



---

1<sup>ère</sup> ANNEE

5 et 6 FEVRIER, 26 et 27 MARS, 9 et 10 AVRIL, 11 et 12 JUIN, 2 et 3 JUILLET 2022

## Fondations philosophiques et Techniques du Tuina

**Principes de base de la philosophie chinoise** qui sous-tendent la pratique de la médecine chinoise traditionnelle : les concepts du Yin Yang, les 4 images SI XIANG, les 5 Eléments WU XING, les 3 trésors SAN BAO. Nous l'aborderons de manière pragmatique et opérationnelle pour que chacun puisse observer et étudier ces principes dans la vie quotidienne.

**Apprentissage pratique** : pratiques manuelles de TUINA et mobilisations ostéo-articulaires, entraînement en automassage et avec partenaires, localisation de points d'acupuncture spécifiques, pratique du Qigong des Cinq Eléments « WU XING QI GONG »

**Préparation du corps par le Qigong** pour « ouvrir le chemin » de la force profonde JING et communiquer la force du masseur au patient : la force JING est la manifestation de la circulation du QI dans un corps détendu et en harmonie. Nous avons sélectionné le WU XING QI GONG pour sa simplicité et son efficacité dans la formation du masseur. Toutes les techniques de massage doivent être une expression de cette force JING. Ces techniques sont comme les lettres d'un alphabet. Apprendre à masser, c'est alors apprendre des mots et apprendre à faire des phrases.

La 1<sup>ère</sup> année se concentre sur l'acquisition de l'alphabet des techniques fondamentales, c'est-à-dire une trentaine de techniques sur l'ensemble de la formation.

**1<sup>er</sup> WE** : Les grands principes d'action et bienfaits du massage Tuina : garder l'équilibre Yin Yang dans le corps, drainer les méridiens, réguler le Qi, le Sang et les liquides organiques, réguler la fonction des organes, assouplir les articulations.

Pratique du massage de la **nuque et des trapèzes** pour dénouer les tensions des cervicales, massage du **dos** pour prévenir douleurs et réduire les tensions au niveau des dorsales et des lombaires. Les techniques manuelles de Saisir, Pétrir en cercle, Pousser en rectiligne, Presser les points d'acupuncture : les points Shu du dos.

**2<sup>e</sup> WE** : Massage du **haut du dos** avec différentes techniques manuelles de Rouler, mobilisation des **épaules**, massage **des bras et des mains** (techniques manuelles de Saisir, Pétrir en cercle, Mobilisation en cercle, Onduler, localisation et massage des points spécifiques le long des bras). Techniques manuelles de Séparer, Etirer, Presser sur la main et doigts.

**3<sup>e</sup> WE** : Massage du **sacrum** (Presser les points Baliao), massage des **jambes** (techniques manuelles de Appuyer, Rouler, Presser des points d'acupuncture spécifiques du Méridien de la vessie, Presser en rectiligne

**4<sup>e</sup> WE** : Massage des **jambes** avant et arrière (suite) Mobilisation des jambes, plier, étirer, flexion et rotation, tracter, saisir les loges de jambes, mobiliser les pieds

**5<sup>e</sup> WE** : Révision

## 2<sup>ème</sup> ANNEE Dates à préciser

### **Introduction à la médecine chinoise et à la thérapeutique**

**Théorie** : Eléments de diagnostic, topologie des méridiens, les Fonctions des organes et pathologies

**Pratique** : Pratique manuelle du Tuina, Qigong des 6 sons / des 6 souffles du Wudang pour apprendre au masseur à réguler le Qi de ses organes ( i.e) ses émotions et ses états mentaux.

**Protocoles d'application** de massage Tuina à visée thérapeutique, localisation de points d'acupuncture spécifiques. En parallèle, nous étudierons les outils et des techniques de soins complémentaires au massage : huiles et onguents chinois, moxas d'armoise, guasha

**1<sup>er</sup> WE** : Massage de la **cage thoracique** : ceinture scapulaire, sternum, cage thoracique pour apprendre à détendre cette zone, en complément du massage du dos, localisation et stimulation des **points MU** sur la face antérieure du corps, **mobilisation** de la cage thoracique : des cartilages, du sternum et des fibres intercostales

**2<sup>e</sup> WE** : Moxibustion, utilisation et bienfaits de l'armoise, les onguents et baumes chinois, l'utilisation des Gao, présentation du Guasha

**3<sup>e</sup> WE** : Le Massage **Zang Fu Tuina** : massage des organes internes pour harmoniser la fonction des organes et la réguler,

**4<sup>e</sup> WE** : le Massage du **Triple réchauffeur** et « libération » des **3 diaphragmes**

**5<sup>e</sup> WE** : Le Massage de la **tête et du visage**, techniques manuelles spécifiques au visage, sélection des points d'acupuncture spécifiques pour soulager les céphalées, les migraines, les troubles oculaires et auditifs, calmer le Shen et l'état émotionnel

**TARIF FORMATION : 1100 euros par année**

**Lieu : Espace le Moulin, Paris 5<sup>ème</sup>      Horaires : 9h30 à 16h30/17h**

## LES FORMATEURS

**Gisèle Peretti** 06 70 33 42 19 gisele.peretti@sfr.fr

Praticienne TUINA au Centre ViaSana au cœur du 9e, elle vous accompagne pour soulager vos tensions et douleurs avec les techniques manuelles du massage Tuina et les outils de la médecine chinoise.

Installée en libéral depuis 2011, elle s'est formée en Tuina, et Qigong auprès de Dr Kunlin Zhang, et auprès de Dr Frank Butler et Tom Bisio, experts internationaux en ZhengGuTuina et médecine chinoise.

Elle est également spécialisée dans le massage pour femme enceinte, le massage bébé-enfant et l'accompagnement non médicalisé à la naissance. Elle enseigne le Tuina et le Qigong à l'école Baiyuan, en entreprise et pour des associations.

Sur rdv [centreviasana.com/giseleperetti](http://centreviasana.com/giseleperetti)

**En savoir plus** : [www.tuinamaindejade.com](http://www.tuinamaindejade.com)

### **Walter Peretti**

Fondateur de l'Ecole Baiyuan en 2004, 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.



# Inscription FORMATION TUI NA et QIGONG 2022-2023

Nom et Prénom :

Adresse :

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.

Je verse le règlement de la formation **soit 1100 euros (1<sup>ère</sup> 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**)

***Date et Signature***

**IMPORTANT Conditions sanitaires COVID** : Nous respecterons les règles et consignes sanitaires mises en place par l'Espace Le Moulin concernant le pass sanitaire, dont nous sommes responsables en tant qu'organisateur de la formation et loueur du lieu.

**Validation de votre inscription** : Votre inscription sera validée par mél dès réception de votre règlement et formulaire d'inscription. **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.