

FORMATION MASSAGE TUINA et QIGONG 2023-2024

Ecole BAIYUAN



1^{ère} ANNEE

7 et 8 OCTOBRE 2023, 9 et 10 DECEMBRE 2023, 20 et 21 JANVIER 2024,

10 et 11 FEVRIER 2024 et 6 et 7 AVRIL 2024

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^{ère} 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^{er} 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 tendons, les muscles et 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^e 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^e 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^e WE : Massage des **jambes** avant et arrière (suite) Mobilisation des jambes, plier, étirer, flexion et rotation, tracter, saisir les loges des jambes, mobiliser les pieds

5^e WE : **Révision**

2^{ème} ANNEE (dates à définir)

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^{er} 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^e WE : Moxibustion, utilisation et bienfaits de l'armoise, les onguents et baumes chinois, l'utilisation des Gao, présentation du Guasha

3^e WE : Le Massage **Zang Fu Tuina** : massage du ventre et des organes internes pour harmoniser la fonction des organes et la réguler, pour drainer les toxines, (re)diriger le qi des organes et le tonifier, libérer l'aspect émotionnel lié aux organes.

4^e WE : le Massage du **Triple réchauffeur** et « libération » des **3 diaphragmes**

5^e 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 : 1 190 euros par année

Lieu : Espace le Moulin, Paris 5^{ème} Métro Censier Daubenton/ Les Gobelins

Horaires : 9h30 à 16h30/17h

VOS FORMATEURS

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

Praticienne TUINA au Centre de santé VIASANA (Paris 9^{ème}), elle vous accompagne avec un massage personnalisé et adapté pour soulager vos tensions et douleurs grâce aux techniques manuelles du Tuina et aux outils de la médecine chinoise (baumes chinois, moxibustion, ventouses et guasha).

Massage sur rdv centreviasana.com/giseleperetti

Formée en Tuina et en Qigong auprès du Dr Kunlin Zhang (diplômée Ecole Ludongming en 2003), et auprès du Dr Frank Butler et de Tom Bisio, experts newyorkais en Zheng Gu Tuina et en médecine chinoise (Diplômée Ecole Zheng Gu Tuina en 2015), elle exerce en libéral depuis 2011.

Spécialiste du massage Femme enceinte et postnatal, elle se forme à l'accompagnement à la naissance non médicalisé (Certifiée Ecole canadienne Mère et Monde en 2007, Certifiée en préparation et accompagnement à la naissance, haptonomie et relaxation Ecole du Dr Max Ploquin en 2007).

Elle enseigne le Tuina et le Qigong à l'école Baiyuan depuis 2004, en entreprise et pour des associations. **En savoir plus** : 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 2023-2024

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 1190 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*) **précisez la date d'encaissement souhaitée**
- et 2 chèques de 395 euros** (*encaissés au cours de la formation*) **précisez la date d'encaissement souhaitée**
- Demande de Facture (précisez le libellé et l'adresse)**

Date et Signature

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