

Formation au massage TUINA en médecine traditionnelle chinoise - 1^{er} degré Anmobu

Enseignante : Isabel GREGOIRE

Technique du Tuina : TUI signifie pousser et NA la saisie.

Ce massage se pratique à l'aide d'un carré de coton, appelé « anmobu », qu'on place entre les mains du masseur et la personne qui reçoit le massage.

Cette technique anmobu permet de créer un contact confortable et doux, tout en massant profondément le corps sans créer de gêne, cela présente aussi un avantage auprès des personnes pudiques ne souhaitant pas la nudité.

Le Tuina est énergisant et thérapeutique, il consiste à éliminer le Bin Qi (énergie perverse), il peut également constituer un excellent massage de bien-être et apporter une relaxation profonde.

Une séance dure entre 30 minutes et 1h30 suivant les effets recherchés.

1. Objectifs :

- Acquérir les notions théoriques et pratiques indispensables à la pratique du Tuina.
- Insérer dans sa pratique une nouvelle technique de massage et diversifier sa qualité du toucher.
- Maîtriser, à l'issue de la formation, l'enchaînement des gestes principaux pour un massage général.

2. Public :

- Toute personne souhaitant s'initier aux massages et ayant l'envie de masser ses proches.
- Tout praticien de massage désirant acquérir de nouvelles techniques
 - Praticiens ou étudiants de médecine traditionnelle chinoise
 - Kinésithérapeutes et ostéopathes
 - Professionnels de pratiques corporelles : Danse, art martiaux ...

3. Programme :

- Apprendre les 5 gestes fondamentaux :

Pousser/pétrir/arranger/presser/saisir.

- Pratiquer la mise en mouvement de la force vibratoire par des exercices appropriés.
- Étudier les canaux d'énergie ainsi que les tendino musculaires où en rappeler la localisation, les méridiens de la vessie et de la vésicule biliaire etc.
 - Intégrer la posture corporelle adéquate
- Repérer les zones de blocages de la circulation sanguine et énergétique.

4. Modalités :

- Groupes de 4 à 6 personnes
- 3 sessions de 2 jours pour le 1^{er} degré ammobu et une session d'un we pour le perfectionnement

Les sessions ont été réparties de la manière suivante :

- Module 1: voir les dates sur le site
- Perfectionnement : voir la date sur le site

- Module 2:

1 weekend à déterminer

MASSAGE SPÉCIAL DOS ET POSE DES VENTOUSES

Lumbago et douleurs dorsales

Coût du stage 250€

5. Conditions financières :

- Module 1 : 200€ le week-end + 20€ de adhésion annuelle à l'association.
 - 620€ pour les 3 stages niveau

Possibilité de répartir le paiement en 4 chèques de 150€ (+ 20€ pour les non adhérents)

6. Lieux :

- Atelier d'Art Corporel 60, rue Puvis de Chavannes 13002
MARSEILLE.

7. Infos pratiques :

Les horaires sont :

Samedis 10h à 17h30 pause repas 13h -14h30. Dimanche 9h30 à 16h30 pause repas 12h30- 14h les pauses sont aménagées en fonction de l'avancement du travail

De nombreux restaurants sont à proximité du lieu de stage.

Bien cordialement à vous.

Contact : 06 89 27 65 84

Enseignante Isabel Grégoire / isabel@coledartcorporel.com