

## ***Programme de formation : Initiation au Chi Nei Tsang***

**Durée** : 1,5 jour, soit 10 heures de cours.

### **Pourquoi cette formation ?**

Connaître le fonctionnement de notre corps est fondamental si l'on souhaite rester en bonne santé, mais également si l'on veut améliorer le bien-être d'autres personnes !

En tant que parent ou proche, comprendre est rassurant.

En tant que professionnel, comprendre est important.

Cette première approche vous permettra d'enrichir vos connaissances de base et vous donnera, peut-être, l'envie "d'aller plus loin" !

### **Public visé**

La formation s'adresse aux personnes voulant proposer leurs services dans un cadre personnel ou professionnel.

### **Conditions pour suivre la formation**

Il n'y a aucun pré-requis pour suivre cette formation.

### **Objectifs de la formation**

- Connaître les organes de l'abdomen (fonction, emplacement, texture, ...)
- Intégrer une première approche du Chi Nei Tsang
- Apprendre les manipulations de base du Chi Nei Tsang
- Apprendre les différentes techniques de travail et d'accueil

### **Moyens pédagogiques et techniques**

Les parties théoriques sont projetées sur écran.

Pratique en binôme sur tapis ou table de massage.

Les manœuvres sont corrigées au fur et à mesure de l'apprentissage.

### **Documents et supports**

Le stagiaire reçoit un support de cours.

## PROGRAMME DETAILLE

### Déroulement du stage :

- Présentation du formateur et du centre de formation
- Présentation des stagiaires
- Présentation du déroulement du stage
- Cours théorique sur la logistique et l'accueil
- Cours théorique sur l'anatomie de l'abdomen
- Pratique en binôme sur table de massage : repérage des organes et mobilisation
- Présentation du Chi Nei Tsang (historique, principes d'action, lien avec la médecine traditionnelle chinoise, contre-indications, etc.)
- Pratique en binôme sur table de massage : protocole de Chi Nei Tsang

### Programme fin de stage :

- Evaluation écrite sur les parties théoriques de l'apprentissage
- Questionnaire de satisfaction sur vos journées de formation
- Débriefing de la journée formation, conseils sur la façon de travailler après la formation pour en profiter au mieux
- Remise des certificats de stage