



Centre BAO YANG - Laurent DUPLAN
Relaxation & Bien-être - Formations
Médecine Traditionnelle Chinoise
N° Siret : 49991739100017 - Code APE : 8690F

Lieu dit Le Large
01330 VILLARS LES DOMBES
laurent.duplan@baoyang.fr www.baoyang.fr
06 19 83 84 92

Formation massage chinois Tuina :



Objectif :

- Être capable de réaliser un protocole global de massage énergétique de bien-être d'une durée de 1h à 1h15.
- Acquérir le savoir faire et le savoir être nécessaire à un vrai massage de bien-être.

Description de massage Tuina :

Il se pratique déshabillé (avec sous-vêtements ou maillot de bain 2 pièces), sur table de massage, avec une huile de massage (produits naturels bien sûr).

Il utilise les techniques de la Médecine Traditionnelle Chinoise, comme par exemple : MoFa : frottement ; TuiFa : Poussée ; NaFa : saisie/pétrissage ; AnFa : Pression ; etc. Toutefois leur utilisation est moins profonde et moins précise pour répondre à l'orientation de bien-être et de relaxation.

Ces techniques sont appliquées sur des points d'acupuncture, des zones musculaires ou sur des trajets de Méridiens.

Toutes les parties du corps sont sollicitées : faces antérieure et postérieure, jambes jusqu'aux pieds, bras jusqu'aux mains, ventre, dos, visage.

Comme tout bon massage, il demande de la part du praticien une bonne hygiène de vie (mais il ne nécessite pas une condition physique aussi soutenue que pour le thaï ou le coréen), un bon contrôle de sa respiration et une bonne posture physique et mentale.

Le massage commence par la face antérieure du corps puis pour chaque segment on commence par la stimulation simple de quelques points d'acupuncture pour continuer avec



les autres techniques qui sont plus globales et « enveloppantes » pour obtenir le côté agréable du massage. On procède de la même façon pour la face postérieure du corps.

Méthodes pédagogiques :

- Nombre réduit de stagiaires (maximum 6, dans l'idéal de 2 à 4 stagiaires).
- Chaque séquence du protocole est réalisée par le formateur sur chaque stagiaire. Puis les stagiaires travaillent en binôme sous la conduite constante du formateur. Ainsi chaque stagiaire bénéficie du ressenti juste et est plus apte à reproduire les techniques sur autrui.
- L'accent est porté sur deux aspects majeurs :
 - La posture physique du masseur car un bon massage ne fait pas intervenir que ses mains mais tout son corps et car il est important de préserver son dos
 - La posture mentale du masseur car un bon massage ne s'adresse pas qu'au corps physique de la personne massée mais à sa globalité et demande de la justesse et de la rigueur dans l'intention, le respect, la pudeur, etc.

Programme :

- Préparation de la salle, accueil et installation de la personne qui va recevoir le massage.
- Posture physique et mentale du praticien, respiration.
- Techniques de massages spécifiques au Tuina.
- Points d'acupression (localisation, technique).
- Séquences : visage, épaules, bras, mains, ventre, jambes face antérieure puis postérieure, pieds, dos.
- Évaluation individuelle (sur le formateur) pour l'obtention du certificat.

Durée/horaires :

3 journées (en week-end ou en semaine).

De 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00



Centre BAO YANG - Laurent DUPLAN
Relaxation & Bien-être - Formations
Médecine Traditionnelle Chinoise
N° Siret : 49991739100017 - Code APE : 8690F

Lieu dit Le Large
01330 VILLARS LES DOMBES
laurent.duplan@baoyang.fr www.baoyang.fr
06 19 83 84 92

Tarif :

330 € par personne pour la totalité du stage (support de cours détaillé avec photos compris).

Un acompte de 110€ est demandé pour toute inscription (le solde est réglé le premier jour de la formation).

Dates/Lieux :

Nous consulter pour les dates 2015/2016.

2 lieux de formations :

- Lyon 3ième
- Saint André de Corcy (dans l'Ain à 25min de Lyon)