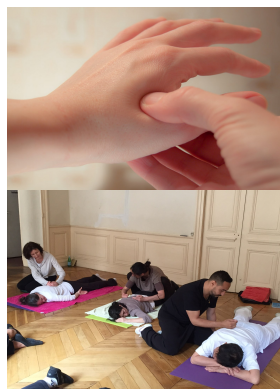


MASTERCLASS
MASSAGE chinois ou TUINA
2018-2019

MAITRE SUN FA
ACADEMIE TIAN LONG
2 rue Royale, 69001 Lyon



**De septembre 2018 à juin 2019 ; 1 dimanche par mois ; 9 journées de 6h,
soit 54 h de formation ; avec un maître chinois**

Le **massage chinois**, appelé aussi "**TuiNa**", fait partie intégrante des **soins** liés à l'**hygiène** et à la **santé**. Le massage a pour objectif de **faire circuler l'énergie** en **dispersant les stases** et en **activant la circulation sanguine et énergétique** (le Qi) grâce aux **méridiens** et aux **points d'acupuncture** qui sont en liens avec les muscles, les organes, les viscères...

Il permet ainsi d'agir rapidement sur des migraines, des problèmes de vue, des rhumes, des difficultés de digestion... et à plus long terme, par une pratique régulière, sur des difficultés urinaires, des problèmes circulatoires, respiratoires...sur tous les grands appareils physiques du corps humain. Le Tuina s'intègre de ce fait à l'arsenal des **thérapies chinoises**.

Selon la partie du corps concernée, selon le principe à mettre en oeuvre (chauffer, tonifier, disperser, harmoniser), des **techniques précises** et efficaces sont utilisées (tapotements, vibrations, rouler des mains, technique du pouce...).

L'automassage se pratique sur soi-même en exerçant une pression plus ou moins importante sur des points d'acupuncture. Mais cela consiste aussi à frapper la vertèbre lombaire L2 : "la porte du Vivant" et les points « Jian jing » à la base du cou, en balançant les bras...ou encore à faire des pichenettes sur la région des "tambours célestes" au niveau du cervelet... La **détente** et le **bien-être** s'installent rapidement ; **le corps se rééquilibre**.

Cela nécessite de connaître petit à petit **les gestes techniques** ainsi que les **points clés de votre corps** et les **méridiens** les plus concernés. **Maître SUN Fa guide la pratique**. Il vous apprend également à ressentir, à travailler votre énergie et à la renforcer **grâce au Qi Gong** et à **la méditation** pour pouvoir ensuite **transmettre de l'énergie dans vos soins tout en vous préservant**.

Programme :

- Les sources du Tui Na
- Bases de la physiologie et de la médecine traditionnelle chinoise
- Les méridien et principaux points d'acupuncture
- L'équilibre du Yin et du Yang
- Les différentes techniques du Tui Na
- Les différentes techniques de l'automassage
- Les principales pathologies
- Exercices de méditation /Qi Gong pour renforcer l'énergie personnelle
- Transmission de l'énergie par les mains...

Dates :

- 7 octobre 2018 ; 25 novembre ; 16 décembre ; 13 janvier 2019 ; 17 février ; 24 mars ; 14 avril ; 26 mai ; 16 juin

Horaires :

9h -12h ; 13h30-16h30

Lieu :

Académie Tian Long, 2 rue Royale, 69001 Lyon ; métro Croix-Pâquet ou Hôtel de ville ; bus C6
Code 1ère porte : 2617 ; 2^{ème} porte = visiophone ; Parkings à proximité

Coût de l'enseignement : 1134 € + 32 € d'adhésion à l'Académie Tian Long

Un minimum de 10 personnes est demandé pour la dispensation du cours.

Apporter :

- Une tenue souple (massage sur les vêtements), des chaussures souples, légères (Qi Gong)
- Un tapis de yoga, 1 coussin
- De quoi prendre des notes (enregistrements, photos et vidéos interdits)
- Pique nique possible sur place ou dans les jardins adjacents. Collations servies lors des pauses.

Inscription avant le 1^{er} octobre:

Remplir la fiche ci-dessous et la signer. Régler par chèque(s) au nom de M. SUN (6 chèques maximum) et un chèque de 32 € à l'Académie Tian Long

-----**INSCRIPTION**-----

Nom : -----

Prénom : -----

Adresse : -----

Mail : ----- **Tél :** -----

- Je m'inscris à la master class de massage.
- J'apporte une attestation d'assurance personnelle
- J'ai connaissance qu'il n'y aura pas de remboursement si je m'arrête en cours d'année. Je joins le règlement de 1134 € +32€ (en 2 ou plusieurs chèques).

Signature