

**STAGES**  
**MASSAGE chinois ou TUINA**  
**2019**

**MAITRE SUN FA**  
ACADEMIE TIAN LONG  
2 rue Royale, 69001 Lyon  
M°: Croix-Pâquet ou Hôtel de ville



**Dimanches 13 janvier ; 24 mars ; 16 juin 2019**  
**9h30 à 12h et de 13h30 à 16h**  
**LYON 1<sup>er</sup>**

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...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.

La connaissance des points clés du corps et des méridiens permet d'appliquer les bonnes techniques. **Maître SUN Fa** guide la pratique et initie également au **Qi Gong** pour comprendre et transmettre l'énergie tout en se préservant.

**Lieu** : Académie Tian Long

**Coût** : 95 € (un minimum de 8 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 attendue au moins une semaine avant la date du stage.**

**Fiche d'inscription dans la rubrique 'stages' sur notre site Internet :**

<http://academietianlong.fr>