



Stages de Tui Na

(Ensemble de mobilisations articulaires, musculaires et tendineuses, pressions de points d'acupuncture traditionnels chinoises)

Le Tui Na (tirer-pousser) fait partie de la médecine traditionnelle chinoise. Il vise à équilibrer les énergies dans le corps humains selon les bases de la médecine traditionnelle chinoise. Il s'agit d'un ensemble de techniques, pétrissages de zone ou d'organes, mobilisation articulaires et acupression sur certains points d'acupuncture qui permet d'harmoniser la circulation du Qi (énergie).

Les trois stages proposés à la Prairie sont destinés à des débutants et visent à initier les participants aux techniques de bases de cet art, ainsi que d'apprendre des protocoles spécifiques, par zones du corps, afin d'harmoniser le corps de façon globale, sans rentrer dans des outils de diagnostic. Il s'agit dans ce cadre de simple technique de bien-être et non d'une pratique médicale. **Chacun de ces stages est différent et complémentaire. S'il est vivement conseillé de participer aux trois stages, il est possible d'intégrer le deuxième sans avoir participé au premier.**

Le tui na se pratique sur une autre personne, en restant habillé si on le souhaite.. Les stagiaires seront en alternance, masseurs et massés, et des binômes tournants seront formés afin de s'habituer à exercer sur différents types de morphologies. Chaque stage initiera les participants aux techniques de bases et à l'apprentissage de protocoles complets de massage par zones du corps. Un support pédagogique écrit sera fourni à chaque stagiaire comprenant un descriptif écrit et illustré de chaque protocole.

Tenue et matériel à amener :

Prévoir une tenue souple, un bon tapis de sol ou matelas léger, un oreiller, une couverture ou un duvet, une table de massage (pour ceux qui en possèdent), de l'eau et un pique-nique pour le midi, de quoi prendre des notes.

Tarif : 90 euros par personne **Tarif spécial 3 stages** : 200€

Effectif maximum : 12 personnes

Horaires (à titre indicatif) et lieu : 9h30-12h30 13h30-17h30, Centre d'animation la prairie, Avenue Albert Sorel, salle Descartes: Tél : 02-31-85-25-16

Contenu :

Premier stage : Dimanche 14 Janvier 2024 : Apprentissage des techniques de base du Tui Na, Massages du crâne et de la tête, nuque et épaules.

Deuxième stage : Dimanche 18 février 2024 : Techniques complémentaires du Tui Na, Massage du dos et des lombes, Massage des membres inférieurs. Quelques techniques de Qi gong complémentaires.

Troisième stage : Dimanche 17 Mars 2024 : Abdomen, épaules et bras. Protocole rapide de massage de tout le corps.

Enseignant : Eric Flumian, enseigne le Qi Gong depuis 1998, pratique le Qi Gong et le Tui Na depuis 1991. Il est certifié de l'école des thérapies de l'énergie en Qi Gong, Tui Na et Wei Qi (techniques de projections de l'énergie) sous la direction de Christophe Labigne. Il suit régulièrement des stages de formation auprès de maîtres chinois, membres de la Chinese Health Qi Gong Association. Il enseigne également la sophrologie, le Reiki et la musique.