

Programme de Formation

Massage du Ventre Chi Nei Tsang (3 jours)

Formateur : Jérôme Parigot

Présentation

Le **Chi Nei Tsang** est une technique taoïste ancestrale centrée sur l'abdomen, considérée comme le "deuxième cerveau". Ce massage agit en profondeur pour libérer les tensions physiques et émotionnelles qui s'y accumulent, améliorer la circulation de l'énergie (le Chi) et harmoniser les organes internes.

Ce protocole, d'une durée d'environ 60 minutes, combine des techniques de respiration, des manœuvres préparatoires et un travail spécifique sur les organes, apportant ainsi un profond mieux-être.

Les bienfaits du Chi Nei Tsang

- Libération des tensions physiques et émotionnelles
 - Amélioration de la circulation énergétique
 - Soutien de la digestion et des fonctions des organes internes
 - Réduction du stress physique et mental
 - Apport d'un sentiment de calme et de légèreté
-

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Expliquer les fondements du Chi Nei Tsang et ses bienfaits.
 - Identifier les principaux organes abdominaux et leur fonctionnement énergétique.
 - Mettre en place les techniques préparatoires (respiration, connexion, protocole des membres inférieurs).
 - Réaliser les manœuvres spécifiques de détox et de libération des tensions abdominales.
 - Exécuter un massage Chi Nei Tsang complet, fluide et structuré, en autonomie
-

Public concerné

Cette formation s'adresse à :

- Professionnels du bien-être, thérapeutes et praticiens corporels.
 - Toute personne désireuse d'élargir ses compétences dans les techniques de massage.
-

Prérequis

- ☐ Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.
-

Durée et horaires

- ☐ **Durée** : 3 jours – 21 heures de formation
 - ☐ **Horaires** : 9h00 – 12h00 / 13h00 – 17h00
 - ☐ **Pause** : 10 minutes le matin et l'après-midi
-

Effectif et modalités

- ☐ Formation en groupe : minimum 2 personnes – maximum 8 personnes
- ☐ Possibilité de formation individuelle sur demande
- ☐ Tarifs :
 - Formation en groupe : 600 €
 - Formation individuelle : 750 €
(TVA non applicable – article 293 B du CGI)

Précisions :

- ☐ La formation individuelle permet une attention personnalisée et un suivi complet du stagiaire.
 - ☐ Toute demande de session individuelle doit être confirmée à l'avance, avec le règlement du tarif spécifique.
-

Tenue et matériel à prévoir

- ☐ Tenue confortable, permettant une grande liberté de mouvement.
 - ☐ Ongles courts et propres.
 - ☐ 1 grande serviette (110 x 200 cm) pour la table.
 - ☐ 1 plaid, drap ou serviette (110 x 200 cm) pour couvrir le corps.
 - ☐ 2 petites serviettes invité (30 x 50 cm).
 - ☐ De quoi écrire (carnet, stylo).
-

Méthodes pédagogiques

- ☐ Apports théoriques simples, clairs et concrets (exposés, schémas, bases de MTC).
- ☐ Démonstrations détaillées du formateur.
- ☐ Pratique en binôme (donner / recevoir).
- ☐ Exercices corporels de respiration et de centrage.
- ☐ Corrections individualisées et échanges bienveillants.

Programme détaillé

Jour 1 – Introduction et fondamentaux

☐ **Matin**

- Accueil des participants, présentation du formateur et des objectifs.
- Introduction au Chi Nei Tsang : origine, bienfaits et applications.
- Bases de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) appliquée au ventre.
- Anatomie énergétique et mécanique : organes internes et leurs mouvements (motricité, mobilité, motilité).

☐ **Après-midi**

- Posture et ergonomie du praticien.
- Installation du client et protocole d'accueil.
- Techniques de respiration et de connexion.
- Apprentissage et pratique des manœuvres préparatoires (membres inférieurs).
- Premières techniques de base sur l'abdomen.
- Débriefing collectif.

Jour 2 – Approfondissement

☐ **Matin**

- Échauffement corporel et respiratoire.
- Révision pratique du protocole de la veille.
- Apprentissage des manœuvres de détox de la peau et des techniques pour « chasser les vents ».
- Ouverture du Dan Tien et des 8 portes du vent.

☐ **Après-midi**

- Travail spécifique sur les organes internes (foie, estomac, intestins, etc.).
- Pratique guidée en binôme.
- Révision et enchaînement global du protocole.
- Débriefing collectif.

Jour 3 – Consolidation et évaluation

☐ **Matin**

- Échauffement corporel et respiratoire.
- Révision complète du protocole de 60 minutes.
- Feedback individualisé du formateur sur la fluidité, le rythme et la posture.
- Questions-réponses et corrections spécifiques.

☐ **Après-midi**

- Évaluation pratique individuelle : chaque stagiaire réalise un massage complet (accueil, protocole, manœuvres, posture).
 - Observation croisée et échanges entre pairs.
 - Débriefing final, axes de progression et partage des ressentis.
 - Remplissage du questionnaire de satisfaction.
 - Remise des attestations de formation.
 - Clôture de la formation.
-

Modalités d'évaluation

- ☐ **Évaluation continue** tout au long de la formation par le formateur.
- ☐ **Évaluation pratique individuelle** à la fin de la formation.
- ☐ **Questionnaire de satisfaction** stagiaire en fin de formation.

Modalités d'inscription et de règlement

- ☐ Les inscriptions se font par téléphone, un dossier est transmis par email.
- ☐ Un acompte de 20 % est requis avec le dossier dûment rempli lors de l'inscription.
- ☐ Le solde doit être réglé avant le début de la formation ou le premier jour.
- ☐ Le règlement peut être effectué par chèque, virement ou espèces.
- ☐ Des modalités de paiement en plusieurs fois peuvent être mises en place sur demande.

Accessibilité

Toute demande spécifique liée à une situation de handicap sera étudiée en amont, afin d'adapter les modalités d'accueil et de formation dans les meilleures conditions.