



CHI NEI TSANG – MASSAGE PROFOND DES ORGANES INTERNES

Le Chi Nei Tsang est un massage puissant des organes internes, qui permet de soulager la plupart des problèmes digestifs. Il traite et libère les mémoires du vécu stockées dans notre ventre. En 4 mots : détoxifier, restructurer, harmoniser et revitaliser le corps

Objectif du cours

Connaître l'historique du Chi Nei Tsang, ses complémentarités avec la réflexothérapie. Savoir prendre soin de son ventre, en automassage, dynamiser votre propre santé. Connaître les liens que l'on fait avec les techniques réflexes. Elever votre énergie en pratiquant des exercices de Qi gong et des méditations spécifiques. Acquérir la gestuelle propre à ce massage, automassage et base de pratique avec d'autres personnes.

A la fin du cours vous serez capable :

- Sentir les zones nécessitant libération/tonification/équilibre
- Connaître les zones réflexes Chi Nei Tsang (CNT)
- Réaliser un traitement Chi Nei Tsang niveau 1 sur vous-même, avoir des bases de pratique pour le réaliser sur d'autres personnes

Prérequis

- Formation de réflexothérapie / masseur / Shiatsu
- Une connaissance de la Médecine Traditionnelle Chinoise est un atout

Durée

21 h de formation sur 3 jours

Programme

1^{er} jour

- Historique du Chi Nei Tsang
- Le Chi dans la pratique, les liens entre CNT et Qi Gong
- Toucher sans réparer : le toucher qui écoute, les différents types de touchers
- Les zones réflexes selon Masunaga
- Qi gong : pratiques préparatoires
- La respiration
- Exploration de l'abdomen, trouver le côlon, connecter le côlon et la respiration
- Le nombril, les fascias, le Tan Tien inférieur
- Poisson d'or, Poisson d'argent
- Détoxifier l'organisme

2^{ème} jour

- La spirale
- La conscience du souffle
- Ouvertures de la respiration

- Qi Gong préparatoire, une pratique régulière et méditation
- Les pattes de chat
- Palper les zones, reconnaître les différentes structures, sentir les organes
- La respiration des os, introduction densification des os
- Respiration dans les organes, faire de la place, assouplir, détoxiquer
- Portes des Vents, introduction

3^{ème} jour

- Portes des Vents, pratique
- Les Vents
- Digestion des émotions, processus d'évolution et transformation
- Qi Gong, méditations
- Masser le côlon et intestin grêle
- Quelques enchaînements et exemples d'un soin complet
- Automassage, déroulement et pratique
- Qi gong, prévention et vitalisation de l'énergie
- Questions réponses et comment continuer, quelques protocoles

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques

Moyens pédagogiques

Observation, pratique, questions-réponses

Support de cours, photos, schémas

Formateur

Florence Ursenbacher

Voir le lien sur le site

Lieu : Ecole Gedane Sàrl, Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne

Dates

Voir sur le site

Horaire : 9h00 à 17h30

Prix

Voir sur le site

Équipements nécessaires à la pratique

Merci d'amener un drap housse (pour mettre sur la table de massage), un grand linge et/ou une couverture pour couvrir la personne ainsi que de quoi prendre des notes. Une tenue confortable est vivement recommandée. Chaussettes en coton et une jaquette/ veste de training que vous pouvez ouvrir. Vous pouvez bien-sûr vous changer sur place si nécessaire.

Formulaire d'inscription

Se trouve sur le site internet