



CHI NEI TSANG – MASSAGE PROFOND DES ORGANES INTERNES – 2^{EME} DEGRE : DONNER & RECEVOIR

Le Chi Nei Tsang est un massage puissant des organes internes ; Il permet de soulager les problèmes digestifs, digérer les émotions et amener en douceur les transformations internes nécessaires. Cet art dépasse la technique du massage, il permet de nous relier au meilleur de nous. 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

Suite du niveau 1 : automassage. Retour sur vos questions, expérience, développement de l'apprentissage du Chi Nei Tsang ; Ces 2 jours permettent d'ouvrir l'axe du soin avec une personne. L'automassage ressenti soutient un bon accompagnement de la personne qui reçoit le CNT. Pratique à deux, échanges, intégration des techniques découvertes dans le 1^{er} cours. Ajout de techniques et approfondissement théorique.

En lien avec la réflexothérapie : différentes interprétations des cartes réflexes, différentes profondeurs du travail avec le ventre, et l'abdomen entier.

Acquérir votre gestuelle propre à cet art ; voici l'opportunité de travailler et échanger dans le groupe. Prendre soin de votre ventre, puis de l'autre, tonifier votre santé, développer votre ressenti CNT : donner & recevoir ! Pratique du Qi gong et méditations spécifiques : révisions et nouveaux exercices ; développement de votre propre routine.

A la fin du cours vous serez capable :

- Ressentir sous vos doigts les zones nécessitant libération/tonification/équilibre
- Masser les zones réflexes Chi Nei Tsang (CNT), Bagua, techniques spécifiques
- Accompagner une personne lors de l'application d'un traitement Chi Nei Tsang
- Débuter votre pratique Chi Nei Tsang
- Intégrer votre Qi Gong dans une pratique quotidienne

Prérequis

- Avoir suivi le cours « CHI NEI TSANG 1^{er} niveau : Automassage »
- Formation de réflexothérapie / masseur / Shiatsu
- Une connaissance de la Médecine Traditionnelle Chinoise est un atout

Durée

16h de formation sur 2 jours

Programme

1^{er} jour

- Vos questions, votre expérience
- Le Chi dans votre pratique Qi Gong, les changements
- Qi Gong, pratique, révision, pourquoi le Qi Gong en CNT ?
- Pratique Poisson d'Or, Poisson d'Argent
- Postures et attitudes du praticien CNT

- Conduire la respiration de celui/elle qui reçoit, guider le soin CNT
- Repérages des organes, zones réflexes, sentir, connecter les organes
- Appliquer la spirale
- Reconnaissance et massage des différentes zones réflexes du ventre
- Technique de la Vague, appliquer et échanger
- Méditation 1à10 pratique
- Porte des Vents, pratique autour/dans le nombril avec le pouce
- Cartes réflexes, repérage sur le corps, pratique
- Bagua / Pakua introduction et liens avec la Porte des Vents
- Conscience du souffle, pratique : thorax, sternum, les côtes
- Travail avec le Colon, intestin grêle, pratique à 2
- Détoxifier l'organisme
- Questions réponses
- Qi Gong et méditation, ventiler, éliminer et régénérer

2^{ème} jour

- Qi gong matinal, respiration des os
- Conduire la respiration dans les organes, faire de la place, assouplir, détoxifier
- Ouverture des Portes des Vents, technique avec le coude
- Respiration et Densification des os
- Libérer le plexus solaire et l'appétit (pancréas et vésicule biliaire)
- La valvule iléo-caecale
- Petit protocole de pratique CNT
- Exemples d'enchaînements Qi gong pour votre pratique quotidienne
- Vos questions

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 18h

Prix

Voir sur le site

Équipements nécessaires à la pratique

Merci d'amener un drap housse (pour la table de massage), un coussin à glisser sous les genoux, plaid ou couverture 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