



## BAOJIAN TUINA

DATES : Module 1 - 13 et 14 mai 2022

Module 2 - 24 et 25 juin 2022

HORAIRES: Vendredi: 9h00 à 13h00 – 14h30 à 18h00

Samedi: 9h00 à 12h30 – 14h00 à 17h00

LIEU : Centre Sportif et Culturel de Fegersheim 67640

### PRÉSENTATION DU STAGE

Ces 4 journées de stage sont axées sur le Tuina traditionnel d'entretien de la Santé (Baojian Tuina), tel qu'il est pratiqué en Chine.

Ce massage, originaire de la région de Canton, est reconnu dans toute la Chine pour apporter le calme de l'esprit (An shen), la bonne circulation de l'énergie vitale (Qi) dans les méridiens (Jing luo), le bon fonctionnement des organes internes (Zang-fu) ainsi que la souplesse articulaire.

Il se pratique habillé et s'adapte à tous types de personnes.

Cette formation sera à la fois théorique et pratique afin d'appréhender ce massage Tuina suivant la vision de la méthode traditionnelle chinoise.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- S'initier à l'anatomie de la colonne vertébrale
- Découvrir les méridiens et points d'acupuncture du dos
- Découvrir les méridiens et points d'acupuncture du visage et leurs actions
- S'initier à l'anatomie du thorax et de l'abdomen
- Découvrir les méridiens et points d'acupuncture du thorax et de l'abdomen
- S'initier à l'anatomie des membres
- Découvrir les méridiens et points d'acupuncture des membres
- Apprendre les différentes techniques de massage Tuina : saisir, pétrir, rouler, presser, plumer, percuter, etc.
- Réaliser un protocole complet de massage d'entretien de la santé.

N.B. : nous n'aborderons que les points d'acupuncture spécifiques au Baojian Tuina

### FORMATRICE

Sophie Bouvier praticienne de massage Tuina depuis 2011.

- Formée à l'institut Chuzhen de PARIS et au Dongzhimen Hospital de PÉKIN par le Dr Liu Yan Gang
- ZANG FU TUINA avec Pascal Jauffret (<http://www.ovoia.com/sanqi>) et Tom Bisio (<https://www.internalartsinternational.com/>)
- ACUPUNCTURE SPORTIVE avec Valérie Truong
- ZHENG GU TUINA avec Pascal Jauffret <http://www.ovoia.com/sanqi>

# PLANNING

## MODULE 1 (13 et 14 mai)

Ce module sera consacré au dos, au cou, et à la face postérieure des jambes.

### VENDREDI 13 MAI

- **9h00** Accueil - présentation
- **9h30** Qi gong des 5 éléments
- **10h00** Introduction au Tuina - contre indications – conseils pratiques et postures à tenir pour une bonne séance de massage.
- **10h30 – 11h45** Anatomie du dos, repérage des points d'acupuncture importants, apprentissage des différentes techniques de Tuina. Découverte et pratique en binôme du massage du dos et de la nuque.
- **11h45** Pause
- **12h00 – 13h00** Suite - changement de binôme.
- **13h00** Repas en commun tiré du sac ou proposition de plat (à définir)
- **14h30 – 15h45** Répétition du massage complet du dos et de la nuque (en binôme - 30 mn chacun)
- **15h45** Pause
- **16h00 – 18h00** Massage de la face postérieure des jambes. Repérage des points importants et apprentissage des différentes techniques sur les jambes.

### SAMEDI 14 MAI

- **9h00 – 9h15** Récapitulatif de la pratique de la veille. Questions/réponses.
- **9h15 – 9h45** Qi gong des 5 éléments.
- **9h45 - 11h00** Enchaînement du dos, nuque et jambes. Le but est d'enchaîner toutes les techniques étudiées la veille.
- **11h00** Pause.
- **11h15 – 12h30** Changement de binôme - Répétition guidée du protocole complet du dos.
- **12h30** Repas en commun tiré du sac ou proposition de plat (à définir)
- **14h00 – 15h00** Changement de binôme - Enchaînement complet à réaliser en 30 mn à tour de rôle.
- **15h00** Pause.
- **15h15 – 17h30** Variante du massage du dos et de la nuque sur une personne assise. Révision des techniques (rou fa, gun fa, an fa, tui fa).

○

## **Module 2 (24 et 25 juin)**

Le 2<sup>ème</sup> module sera consacré à la tête, au visage, à l'abdomen, aux bras et à la face antérieure des jambes, ainsi qu'aux pieds.

### **VENDREDI 24 JUIN**

- **9h00** Qi gong des 5 éléments.
- **9h30 – 11h15** Repérage des méridiens et points d'acupuncture sur la tête et le visage. Apprentissage du massage du visage et de la tête en binôme.
- **11h15** Pause.
- **11h30 – 13h00** Massage des bras, des mains et de l'abdomen. Repérage des méridiens et des points d'acupuncture spécifiques.
- **12h30** Repas en commun tiré du sac ou proposition de plat (à définir).
- **14h00 - 15h00** Apprentissage du massage de la face antérieure des jambes et des pieds. Repérage des méridiens et points d'acupuncture clefs.
- **15h00** Pause.
- **15h45 – 18h00** Enchaînement complet des techniques étudiées la journée.

### **SAMEDI 25 JUIN**

- **9h00 – 9h15** Récapitulatif de la pratique de la veille. Questions/réponses.
- **9h15** Qi gong des 5 éléments.
- **9h45 - 11h00** Enchaînement du protocole de la face antérieure. Le but est d'enchaîner toutes les techniques étudiées la veille.
- **11h00** Pause
- **11h15 – 12h30** Changement de binôme. Répétition du protocole complet de la face antérieure.
- **12h30** Repas en commun tiré du sac ou proposition de plat (à définir)
- **14h00 – 15h00** Enchaînement complet des 2 modules à réaliser en 1 h.
- **15h00** Pause
- **15h15 – 17h15** Enchaînement complet à réaliser en 1h chacun. Roulement sur 2 binômes.
- **17h15 – 17h30** Bilan du stage.

**Un support de cours vous sera fourni en début de stage.**