

# Formation Massage TUINA Bien - être

**Céline B. Formation**  
Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès  
du préfet de région PACA



## Description du massage :

Le Tui Na est une technique de massage énergétique faisant partie des cinq branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise. C'est une thérapie au cœur de la philosophie chinoise qui permet l'harmonisation du Qi (énergie vitale).

Le massage Tui Na est une pratique qui harmonise l'énergie vitale. Il se base sur une trentaine de manipulations du corps qui vont varier selon leur genre, leur puissance et leur mission.

TUI: Pousser      NA : Saisir

## Spécificité de ce massage :

Le massage Tui Na est le type de massage chinois qui ressemble le plus aux massages occidentaux, de part les nombreuses techniques équivalentes (tapotement, effleurage, pétrissage..).

Il existe trois techniques principales employées lors du massage chinois :

Gunfa : aussi appelé "rouleau", c'est un massage en rotation qui agit sur les tissus du corps et soulage les tensions articulaires et musculaires.

Zhenfa : c'est une technique vibratoire qui dynamise l'énergie vitale.

Acupression : active les points d'acupuncture en utilisant des pressions avec les doigts, les mains et le coude.

## Bienfaits :

- Dynamiser l'entièreté du corps et stimuler le système immunitaire.
- Soulager des maux récurrents
- Apaiser les douleurs articulaires et les lésions musculaires.
- Soulager l'anxiété et le stress.
- Relaxer et détendre le corps.

## Manoeuvres :

Lissage, pression, vibration, percussion, rouleau , frottage...

- Mó fǎ (摩法), róu fǎ (揉法), tuī fǎ (推法), àn fǎ (按法), gǔn fǎ (滾法), cuō fǎ (搓法), ná fǎ (拿法), niē fǎ (捏法), kòu fǎ (扣法), pāi fǎ (拍法), zhèn fǎ (振法), cā fǎ (擦法) et bá shēn fǎ (拔伸法).

## Pré- requis :

Parler et comprendre la langue Française, être majeur

## Objectif de la formation / Compétences

**Objectif :** Apprendre un premier massage complet de TUINA de bien être et savoir donner une séance d'1h en maîtrisant ses postures et ses gestes.

**Compétences :** l'apprenant aura la capacité de mettre en œuvre le massage TUINA, de connaître les indications et contre-indications de ce massage dans une situation de travail pour le développement professionnel de son activité.

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

**Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA**

# Déroulement de la formation

\*\*\*\*\*

## Jour 1 *(pause de 15 minutes par demi-journée)*

### **Matin**

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs

Explications des origines du massage Tuina

Présentation différentes manoeuvres spécifique au TUINA

Démonstration de la première partie du massage et pratique (DOS)

### **Après-midi** : Pratique

Démonstration de la deuxième partie et pratique ( Arrière des jambes et pieds)

Démonstration de la troisième partie et pratique ( devant des jambes )

## Jour 2 *(pause de 15 minutes par demi-journée)*

### **Matin** : pratique

Révision des manoeuvres vues la veille

Démonstration de la quatrième partie du massage et pratique ( ventre )

### **Après-midi** : pratique

Démonstration de la quatrième partie du massage et pratique ( bras, buste, tête)

Révisions du protocole

Evaluation finale

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

**Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA**

**Repas :** Le repas n'est pas compris dans la formation et reste à charge du stagiaire. Il sera pris sur place (frigo et micro – ondes à disposition)  
Cependant, boissons fraîches et chaudes, ainsi que des petits encas sont compris.

**NB :** le stagiaire doit prévoir un paréo, 2 grandes serviettes de bain, 1 petite serviette de toilette, un maillot de bain.

## **Méthode pédagogique**

**Théorie :** Livret théorique avec planches pédagogiques

**Pratique :** Démonstrations, application, ressenti

- Travail en binômes. Le stagiaire donne et reçoit le protocole.

## **Moyens pédagogiques**

Support de cours remis à chaque stagiaire, et participation active entre les stagiaires et le formateur. Attestation de stage remis à l'issue de la formation

## **Suivi de l'exécution**

Feuilles d'émargement quotidiennes signées des stagiaires et du formateur par demi-journée

**Délai d'accès :** Inscription possible 4 jours avant le début de la formation (si pas complète).

**Organisation :** Cours collectif : 6 personnes maximum.

Travail en binôme pour les massages, de façon à recevoir et à donner le massage.

## **Évaluation du stagiaire en fin de formation :**

Le stagiaire devra réaliser le protocole en intégralité.

Il sera observé et évalué par la formatrice.

Attestation de stage remis à l'issue de la formation.

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

**Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA**

## Équipe pédagogique :

La formatrice est professionnelle dans le domaine du bien-être et de la beauté (Coiffure, massages, Shiatsu) diplômée et exerce en clientèle :

□ Céline BERDOT

## Formalités administratives :

- Le tarif de la formation est de **379 euros TTC** (financement perso)
- Tarif avec prise en charge FAF : 520 euros TTC

**Un acompte de 129 euros** sera demandé pour valider l'inscription à la formation. Le solde devra être réglé 15 jours avant la date de la formation, par carte bleue. Possibilité de régler le solde en espèce le jour de la formation.

Si l'inscription se fait moins de 7 jours avant la date de formation, le coût total de la formation sera demandé.

*Programme mis à jour le 01 DECEMBRE 2024*

**Céline B. Formation**

*Représenté par Céline Berdot .El.*

*1, Place des vanneaux 13250 St Chamas*

*Siret : 922 852 751 00010*

*Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA*