

## Formation en tuī ná (推拿) Niveau 1

Envie de découvrir le massage tuī ná (推拿) afin de l'utiliser dans le cadre familial ? D'en faire une véritable activité professionnelle ? D'enrichir votre pratique ?

Tuī (推) signifie « pousser », « presser et pousser les muscles ».

Ná (拿) signifie « saisir », « saisir et pétrir les muscles ».

Le tuī ná (推拿) implique massages et mobilisations. Il est utilisé en cas de troubles des canaux (jīng mài 经脉), des muscles et tendons, des articulations, mais également dans les déséquilibres internes. Le/ la praticien/praticienne applique une série de techniques de massages, de mobilisations afin d'amener une profonde détente, une profonde relaxation, voire un soulagement de différents maux du quotidien.

Le massage tuī ná (推拿) diffère des différents de types de massages occidentaux notamment en raison de la multiplicité des techniques et des manipulations, classées selon leur forme, leur force et leur fonction.

Cette formation vous permettra de connaître et comprendre les principales techniques de tuī ná (推拿), d'appliquer ces techniques dans un protocole global détaillé, de proposer ce protocole à différents usagers dans le cadre d'une prestation de bien-être.





## Public

La formation s'adresse aux professionnels de la santé et du bien-être, mais également à toute personne intéressée et motivée.

## Prérequis

La formation s'adapte à tous les niveaux, il n'y a donc aucun prérequis pour y participer.

## Modalité et délai d'accès

L'inscription est à réaliser au plus tard 15 jours avant le démarrage de la formation.

## Durée

6 jours (3 fois 2 jours), soit 42 heures (7 heures par jour)

## Dates

**1<sup>ère</sup> partie** : samedi 27 et dimanche 28 mars 2021

**2<sup>ème</sup> partie** : samedi 17 et dimanche 18 avril 2021

**3<sup>ème</sup> partie** : samedi 8 et dimanche 9 mai 2021

## Lieu

École Zhōng Lì, 1330 Rue Jean René Guillibert Gauthier de la Lauzière, 13290 Aix-en-Provence.

*Lieu accessible aux personnes présentant un handicap - Nous contacter en cas de besoin d'accessibilité pour un participant.*

## Horaires

9h à 12h30 et de 14h à 17h30

## Nombre de participants par session

- Minimum : 4
- Maximum : 20

## Formateurs.rices

**Ophélie Houdusse** : praticienne et enseignante en médecine traditionnelle chinoise depuis 6 ans.

**Marion Alsina** : praticienne et enseignante en médecine traditionnelle chinoise depuis 7 ans.

**Florent Binon** : praticien et enseignant en médecine traditionnelle chinoise depuis 15 ans.



## Objectifs et compétences visées

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

- Connaître et comprendre les principales techniques du massage tuī ná (推拿).
- Appliquer ces techniques principales dans un protocole global détaillé.
- Proposer ce protocole global à différents usagers dans le cadre d'une prestation de bien-être.

## Contenu

### 1. Généralités en tuī ná (推拿) :

- Introduction,
- Historique,
- Méthodes d'examen (sì zhěn 四诊),
- Principes d'application d'un protocole,
- Indications,
- Précautions et contre-indications.

### 2. Etude des principaux gestes du tuī ná (推拿) :

- Mó fǎ (摩法), róu fǎ (揉法), tuī fǎ (推法), àn fǎ (按法), gǔn fǎ (滚法), 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).

### 3. Entraînement à l'application des principaux gestes du tuī ná (推拿)

### 4. Application des principaux gestes du tuī ná (推拿) dans le cadre d'un protocole global :

- Application au niveau du dos,
- Application au niveau de la face postérieure du membre inférieur,
- Application au niveau de la face antérieure du membre inférieur,
- Application au niveau du membre supérieur,
- Application au niveau de la tête et de la nuque,
- Application au niveau de l'abdomen,
- Révision complète.

Discipline		Durée (en heure)	
		Cours	Travail personnel
<b>Généralités en tuī ná (推拿)</b>		<b>3</b>	<b>11</b>
	Introduction	0,5	1
	Historique	0,5	1
	Méthodes d'examen (sì zhěn 四诊)	1	3
	Principes d'application d'un protocole	0,5	2
	Indications	0,5	2
	Précautions et contre-indications	0,5	2
<b>Etude des principaux gestes du tuī ná (推拿)</b>		<b>4</b>	<b>12</b>
	Mó fǎ (摩法), róu fǎ (揉法), tuī fǎ (推法), àn fǎ (按法), gǔn fǎ (滚法), 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)	4	12
<b>Entraînement à l'application des principaux gestes du tuī ná (推拿)</b>		<b>3</b>	<b>18</b>
<b>Application des principaux gestes du tuī ná (推拿) dans le cadre d'un protocole global</b>		<b>32</b>	<b>96</b>
	Application au niveau du dos	7	21
	Application au niveau de la face postérieur du membre inférieur	4	12
	Application au niveau de la face antérieur du membre inférieur	3	9
	Application au niveau du membre supérieur	4	12
	Application au niveau de la tête et de la nuque	3	9
	Application au niveau de l'abdomen	4	12
	Révision complète	7	21

## Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation,
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation,
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur),
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation.



## Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée.
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

## Moyens pédagogiques et techniques d'encadrement des formations

### Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant.
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules.
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas.
- Réflexion et échanges sur cas pratiques.
- Retours d'expériences de l'École Zhōng Lì
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, en fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

### Éléments matériels :

- Salle de formation : salles disposant de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire.
- Documents fournis : support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail au début de la formation.

### Référent pédagogique et formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.