



## PROGRAMME DE FORMATION

Mise à jour 11/01/26

# Massage abdominal & libération émotionnelle Méthode Shi Nei Tsang

## 1. Présentation de la formation

Le **Shi Nei Tsang** est une technique de massage abdominal issue de la tradition taoïste et de la médecine chinoise.

Il vise à travailler l'énergie des **organes internes**, considérés comme le centre des émotions et de la vitalité. Cette méthode permet de :

- Libérer les tensions physiques profondes,
- Dissoudre les blocages émotionnels,
- Favoriser l'harmonisation énergétique,
- Soutenir la digestion, la respiration et l'équilibre émotionnel.

## 2. Objectif général

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de **réaliser une séance complète de Shi Nei Tsang**, en respectant la sécurité, la posture professionnelle et l'accompagnement émotionnel du receveur.

## 3. Objectifs pédagogiques

Le stagiaire sera capable de :

- Expliquer les principes du Shi Nei Tsang
- Identifier les liens entre organes et émotions
- Connaître les règles d'hygiène et de sécurité
- Reconnaître les contre-indications
- Préparer l'environnement de soin
- Mener un entretien préalable
- Appliquer les techniques manuelles spécifiques
- Accompagner les libérations émotionnelles
- Réaliser une séance complète en autonomie

## 4. Public visé

- Praticiens en massage bien-être
- Professionnels de la santé, du paramédical et du social
- Entrepreneurs
- Personnes en reconversion
- Demandeurs d'emploi

## 5. Prérequis

Aucun prérequis obligatoire.

Un projet personnel ou professionnel dans l'accompagnement corporel est recommandé.

## 6. Accessibilité

Un entretien est proposé afin d'étudier les adaptations nécessaires.

Référent handicap : **Lynda Mainard**, du lundi au vendredi de 9h à 18h.

## 7. Organisation

- **Durée :** 3 jours
- **Volume horaire :** 21 heures
- **Horaires :** 9h–12h / 13h–17h 2 pauses de 10 minutes 1 pause repas d'1 heure
- **Lieu :** 7 rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne
- **Effectif :** Minimum 2 à 8 stagiaires maximum
- **Contact** **0659057979**

## **8. Tarifs** Particuliers : 590 € OPCO / FAF : 714 €

---

## **9. Modalités d'accès Conditions d'inscription**

Un entretien téléphonique préalable à l'inscription définitive est réalisé par la responsable de la formation.

Il permet de :

- Recueillir les informations sur le candidat (expérience, motivations, projet professionnel)
- Présenter les objectifs, le contenu, les modalités et conditions pratiques de la formation
- Valider la cohérence du projet de formation
- Limiter les risques de rupture ou d'abandon en cours de formation

Un entretien est proposé pour étudier les adaptations nécessaires.

Référent handicap : **Lynda Mainard**, du lundi au vendredi de 9h à 18h.

- **Inter-entreprise** : inscription possible jusqu'à 14 jours avant la session
- **Intra-entreprise** : après validation du cahier des charges
- Un entretien téléphonique préalable est obligatoire. .

## **10. Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

**Formation en inter** Lors des premiers contacts, un entretien est proposé afin de :

- Prendre en compte les spécificités du handicap
- Identifier les besoins particuliers
- Déterminer les aménagements pédagogiques, matériels ou organisationnels nécessaires

**Formation en intra**

Toute inscription de personnes en situation de handicap doit être signalée en amont afin d'étudier l'adaptation de la formation.

**Référent handicap :**

**Lynda Mainard** – Disponible de **9h00 à 18h00**, du lundi au vendredi

- **Intra-entreprise** : après validation du cahier des charges
- **Inter-entreprise** : inscription possible jusqu'à 14 jours avant la session

Un entretien téléphonique préalable est obligatoire.

---

## **10. Contenu de la formation**

### **DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ**

---

#### **1] Jour 1 – Fondements du Shi Nei Tsang**

##### **Objectifs de la journée**

- Comprendre les bases énergétiques et émotionnelles du Shi Nei Tsang
- Identifier les organes et leurs liens émotionnels
- Apprendre les premiers gestes du massage abdominal

##### **1. Origine et philosophie taoïste**

Présentation de l'histoire du Shi Nei Tsang, de ses racines taoïstes et de sa vision holistique de l'être humain, reliant corps, énergie et émotions.

##### **2. Notion d'énergie vitale (Qi)**

- Comprendre le rôle du Qi dans la santé
  - Circulation énergétique
  - Blocages et stagnations
- Lien entre énergie et douleur.

##### **3. Organes et émotions**

Étude des correspondances :

- Foie – colère
- Rate – ruminant
- Estomac – inquiétude
- Poumons – tristesse

- Reins – peur

#### **4. Anatomie abdominale**

Repérage des organes, muscles et zones sensibles de l'abdomen.

Comprendre la profondeur et la sécurité du toucher.

#### **5. Cartographie des zones de tension**

Localisation des zones de stagnation, nœuds, duretés et zones douloureuses.

#### **6. Respiration, ancrage et présence**

Apprentissage de la respiration abdominale et de la posture intérieure du praticien.

#### **7. Premiers gestes de massage**

- Effleurages
- Pressions douces
- Travail de préparation

#### **8. Pratique encadrée**

Application des bases en binôme sous supervision.

---

## **1] Jour 2 – Techniques et libération émotionnelle**

### **Objectifs**

- Travailler en profondeur
- Comprendre les libérations émotionnelles
- Adapter sa posture relationnelle

#### **1. Effleurages, pressions et rotations**

Travail progressif sur les tissus profonds.

#### **2. Travail des organes**

Approche spécifique du foie, de l'estomac, des intestins et du diaphragme.

#### **3. Identification des zones émotionnelles**

Lecture du ventre et détection des mémoires émotionnelles.

#### **4. Gestion des réactions émotionnelles**

Apprendre à accueillir pleurs, tensions, libérations.

#### **5. Communication et accompagnement**

- Écoute
- Présence
- Cadre sécurisant

#### **6. Pratique en binôme**

Mise en application complète.

---

## **1] Jour 3 – Protocoles et professionnalisation**

### **Objectifs**

- Être autonome
- Construire une séance professionnelle
- Valider les compétences

#### **1. Techniques avancées**

Travail en profondeur sur les blocages.

#### **2. Circulation et harmonisation du Qi**

Techniques d'équilibrage énergétique.

#### **3. Construction d'une séance complète**

Accueil, bilan, massage, clôture.

#### **4. Adaptation aux besoins du client**

Stress, douleurs, fatigue, émotions.

#### **5. Pratique guidée**

Réalisation complète d'une séance.

## **6. Évaluation finale**

Observation, grille de compétences.

## **7. Conclusion**

Bilan, intégration et perspectives professionnelles.

---

## **11. Modalités pédagogiques**

- Présentiel
- Alternance théorie / pratique
- Démonstrations
- Pratique en binôme
- Supports pédagogiques
- Évaluation pré et post-formation

## **12. Moyens matériels**

- Tables de massage
- Huiles, coussins, matériel fourni
- Pratique en binôme
- Boissons chaudes offertes
- 

---

## **13. Modalités d'évaluation**

- Observation d'une séance
- Grille de compétences
- QCM
- Examen pratique
- Jury
- Réalisation de 10 séances après la formation

---

## **14. Certificat**

Délivrance du certificat :

« **Pratiquer des massages bien-être – Massage abdominal et libérations émotionnelles méthode Shi Nei Tsang** »

### **Évaluation des acquis**

#### **Évaluation en fin de formation**

- Observation d'une séance complète
- Évaluation de la pratique par le formateur
- Grille d'évaluation renseignée

#### **Évaluation par jury** Examen final portant sur :

- Accueil et prise en charge du client
- Observation d'une séance
- Examen oral (théorie et pratique)

#### **Condition préalable à l'examen :**

Réalisation d'au moins **10 séances par protocole**, justificatifs à fournir.

## **15. Résultats attendus**

- Validation des compétences professionnelles
- Capacité à réaliser une séance complète en autonomie.

**16 INDICATEUR DE RÉSULTAT** Depuis 2022, à la question De manière générale, êtes-vous satisfait de la formation ? Les stagiaires interrogés dans l'ensemble des formations (373) ont répondu : Très satisfaisant : 100 %

---

## **17. Informations administratives**

**LM Bien-Être Formée** 7 rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne

Contact 06 59 05 79 79 [lm.bienetre.formee@gmail.com](mailto:lm.bienetre.formee@gmail.com)

SASU au capital de 1 000 € RCS Bayonne – SIRET 913 339 222 00014 NAF 8532Z

NDA 75640536664 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)