



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

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 – rumination
- 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.

📅 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.

📅 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

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)