

# Acupression du Ventre et du dos



Programme 2024 - version Janvier 2024

## **Informations chiffrées**

*Lors de la session 2023 cette formation a été suivie par 6 stagiaires.*

*L'évaluation de leur satisfaction à l'issue de la formation, s'élève à 100 % dont 100 % de très satisfait.*

*Le taux de remplissage de l'enquête est de 100 %*

## **Préambule**

Véritable art énergétique, l'acupression appartient aux pratiques naturelles non invasives qui aborde le corps dans sa globalité et fait partie de la médecine chinoise. La proposition de ce cursus se place dans la perspective d'un accompagnement sur la durée pour les accompagnants désireux d'approfondir l'énergétique chinoise par l'acupression localisé sur le ventre et le dos. Afin de développer différentes qualités et subtilités du toucher complémentaire à leur pratique en cabinet.

## **Pourquoi ce thème ?**

Passionnée par les techniques du toucher et la médecine traditionnelle chinoise auxquelles j'ai suivi plusieurs formations, par la suite pratiqué en cabinet et j'ai pu observer une efficacité dans le rétablissement de l'équilibre dans le corps. Cette pratique peut très bien s'insérer avec un complément d'une autre pratique comme la réflexologie, le massage pour soutenir le corps à se réharmoniser rapidement.

Le dos et le ventre sont deux sources de tensions dans le corps souvent relié à l'émotionnel et également d'autres troubles. L'acupression du ventre et du dos va permettre de réguler les troubles digestifs, de transits et des douleurs musculaires et bien autres.

Après plusieurs années à former des praticiens en réflexologie Zu Dan et massage crânio-facial-scapulaire qui aborde l'énergétique chinoise, je choisis aujourd'hui de mettre à disposition cette formation aux praticiens afin qu'ils approfondissent leurs connaissances dans les traditions orientales qui ont fait leurs preuves. Cela va élargir leur champ d'action plus profondément activant des processus de rééquilibrage plus rapide.

## **Public concerné :**

La formation proposée ici s'adresse à toute personne impliquée de manière professionnelle ou bénévole qui travaille dans la relation d'accompagnement par le toucher. Comme les réflexologues, les masseuses, les naturopathes.

## **Pré-requis**

Pour suivre au mieux cette formation il est nécessaire de justifier d'un minimum 100 h de formation d'une technique de massage ou réflexologie avec les bases de l'énergétique chinoise.

## **Organisation:**

La formation se déroule sur 5 jours, il y a de la théorie, des exercices qui permettent de suivre l'intégration de la théorie, de la pratique du massage énergétique et des pratiques corporelles.

## **Objectif global de cette formation :**

« **Pratiquer le massage énergétique du ventre et du dos** » et pour cela, acquérir les compétences de :

- Créer le cadre de l'accompagnement et le lien de confiance qui permet à la personne de se détendre et recevoir sa séance d'acupression du ventre ou du dos en toute sécurité, condition d'une efficacité durable.
- Préparer et sensibiliser la personne à la stimulation des points énergétique. dans le cadre de cette séance.
- A partir du bilan énergétique complet, analyser les besoins et attentes de la personne recevant la séance.
- Sélectionner et mettre en œuvre les points énergétiques adaptés aux conditions de la séance et aux spécificités rencontrées en vue du rétablissement à l'équilibre.

## **Détails des objectifs spécifiques et contenus abordés par module :**

### **Jour 1, 2 et 3 :**

Objectifs Spécifiques :

- Consolider et approfondir les bases de l'énergétique chinoise.
- localiser et identifier les points Mu du ventre.
- Repérer et localiser les méridiens du ventre.
- Maitriser l'écoute des différents points énergétiques du ventre.

Contenu :

- Les différents tableau du foie, du poumon, de la rate.
- Théorie sur les points de méridiens associés au ventre
- Repérage et palpation des points des méridiens poumon, foie, estomac, rein sur le ventre
- Pratique acupression sur le ventre
- La fonction des points des méridiens poumon, foie, estomac, rein sur le ventre
- Mise en pratique de la technique d'acupression des points de méridien.
- Études de plusieurs déséquilibres comme les problème de digestion, les problèmes de respiration et de sommeil.
- Savoir se ressourcer avec des exercices de Qi Gong.
- Travailler l'énergie dans les mains.

### **Jour 4, 5 :**

Objectifs Spécifiques :

- Consolider les bases de l'énergétique chinoise.
- localiser et identifier les points shu du dos.
- Repérer et localiser le méridien de la vessie.
- Pratiquer les points énergétique du dos.
- Utilisation du Gu Sha et du bâton de Moxa sur certain point.
- Maitriser l'écoute des différents points énergétiques du dos

Contenu :

- Les différents tableau du coeur et du rein
- Théorie sur les points des méridiens associés au dos
- Repérage et palpation des points des méridiens de la vessie
- Pratique acupression sur les points shu du dos
- La fonction des points du méridien de la vessie.
- Mise en pratique de la technique d'acupression des points de méridien.
- Orientation de ses séances selon les techniques apprises depuis le début de la formation.

- Études de plusieurs déséquilibres comme les lombalgies, les troubles des organes et entrailles, renforcer l'immunité.
- Pratique du gua sha sur la face postérieure
- Savoir se ressourcer avec des exercices de Qi Gong.
- Travailler l'énergie dans les mains.
- Intégrer l'écoute et la présence à soi dans ses séances.
- Clôture du stage.

## Moyens pédagogiques, techniques et d'accompagnement :

Les séances de formation se font dans une salle lumineuse (lumière naturelle) équipée d'assises, et tables adaptées pour prise de notes, de tables de massage ou de relax et de tabourets à roulettes, d'un double tableau blanc, paper board et d'un vidéo projecteur permettant aussi bien l'enseignement théorique que les nombreuses mises en situation pratique et ludiques après démonstration ainsi que des échanges sous formes de questions réponses.

Ce matériel est complété par des différents supports comme un squelette, des os en résine, des planches anatomiques, des livres ...

Les huiles de massage sont fournies aux stagiaires en fonction des besoins.

Les supports de formation remis aux stagiaires sont imprimés sur papier format A4 (le choix de la police utilisée et sa taille 14 rend la lecture accessible au plus grand nombre et notamment aux personnes dyslexiques ou malvoyantes).

Les supports comprennent des fiches techniques permettant de retrouver des repères en lien avec les cours théoriques dispensés et les différents exercices pratiqués durant la formation.

Pour assurer un suivi personnalisé, la formation est limitée à 8 stagiaires et est supervisée par Eloïse Mercier réflexologue RNCP, praticienne en massage bien-être et qigong tuina également formée à différentes pratiques complémentaires qui bénéficie d'une expertise dans le domaine du toucher avec une expérience de près de 20 ans. (CV complet disponible sur le site [www.reflexo-vitale.fr](http://www.reflexo-vitale.fr)).

Par ailleurs, notre organisme s'engage en faveur de l'égalité des chances et de la diversité. Aussi en cas de besoin nous pouvons mettre en œuvre les adaptations ou aménagements de la formation afin de compenser une situation de handicap pour vous permettre de participer à la formation dans les meilleures conditions.

## Moyens de suivi et d'évaluation:

- Des feuilles de présences d'émargement par module et par demi-journées, permettent de suivre l'exécution de la formation.
- L'évaluation se déploie également tout au long de la formation ce qui permet d'identifier les acquis des stagiaires, leurs niveaux de compétences et d'adapter les exercices pour atteindre les objectifs.
- En cours de formation, l'évaluation se fait de plusieurs façons :  
Oralement, en co-production avec les stagiaires. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi pour pouvoir reconnaître ses avancées, ses acquisitions favorisent l'intégration de nouvelles aptitudes.  
Pratiquement, par la mise en oeuvre en duo, entre stagiaires et régulièrement sur la formatrice, des gestes techniques et enchaînements appris. Ce qui permet d'en mesurer la compréhension, la reproduction, la précision et la justesse.
- A la fin de la formation, une évaluation des connaissances théoriques est faite sous forme de QCM et/ou de questions ouvertes ou planches à remplir.

## Modalités pratiques de la formation et délai d'accès:

**Durée:** Soit au total **35** heures réparties sur 5 jours sur l'année 2023-2024

Les **dates sont celles indiquées dans le contrat ou la convention et également consultables sur le site [www.reflexo.vitale.fr](http://www.reflexo.vitale.fr)**

## Conditions financières :

<i>Frais pédagogiques :</i>	<i>Tarif par jour</i>	<i>Soit tarif HT* pour la durée de la formation</i>	<i>Mention particulière</i>
Particulier	150 €	750 €	* Exonération de TVA au titre de

**Horaire :** 9h00 - 12h30 et 13h30 -17h

**Lieu :** 138 rue du stade 83140 Six fours les plages

**Délais d'accès :** L'inscription est réputée acquise lorsque, le dossier d'inscription complet est reçu soit: Demande d'inscription complétée et signé avec tous les éléments demandés ainsi que le contrat ou la convention signée. Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la formation.

**Contact et référent handicap :**

***Pour vous inscrire, de plus amples informations, en cas de besoins et pendant la durée de la formation, vous pouvez vous adresser à :***

Eloïse Mercier

Tel : 06 66 26 48 84

Mail : [em.reflexo.vitale@gmail.com](mailto:em.reflexo.vitale@gmail.com)

**Organisme de formation :**

EI - Eloïse Mercier 138 rue du stade 83140 Six fours les plages

N° de siret: 448 427 047 000 31

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93830596883 auprès du préfet de la région Sud -PACA.