



Harmonie



Vitalité



Énergie



Partage



Sérénité

MASSAGES TRADITIONNELS CHINOIS Tui Na 推拿



MASSAGE CHINOIS AnMo TuiNa et automassage

Donner sens à l'existence par l'essence

Vendredi 12 Juin 2015
18h30 ~ 22h

Salle de Gymnastique de la Fondation Renée Delafontaine
1052 Mont-sur-Lausanne
(Av. Clochatte 92 . Bus n°22 . Parking privé devant la salle)

BANDE ANNONCE EN EXCLUSIVITÉ
JOURNÉE QI
SANTÉ & BIEN-ÊTRE



DIMANCHE 14 JUIN 2015
08h - 18h . SALLE DE GYM.
COLLÈGE DE LA BARRE-LS

- . MÉDITATION . QI GONG . TAI JI
- . KUNG-FU . TAO BÂTON ET SABRE
- CHUAN-SHU . SPÉCIAL ATELIERS:
- * MASSAGE CHINOIS ANMO TUINA, ET AUTOMASSAGE
- * DÉFENSE PERSONNELLE MARTIALE ET AUTO-DÉFENSE

ENSUITE DÈS ~18H30 FÊTE DE L'ÉTÉ
DE L'ACADÉMIE (JEUX, GRILLADES, (...))



MASSAGE AnMo **TuiNa et automassage**

Au début de l'histoire humaine, les massages ont été la première thérapeutique intuitive et 'utile' pour les hommes, quelle que soit leur culture. Le massage chinois est un traitement à part entière de la MTC. Deux grands courants de massages chinois sont connus sous le nom de **AnMo** et **TuiNa**.

AnMo correspond au massage général (il relaxe, élimine la fatigue, prévient l'apparition des maladies, ralentit le vieillissement, fait plaisir, il est surtout revitalisant et détend le corps, etc.).

TuiNa correspond au massage dit thérapeutique effectué uniquement à partir du diagnostic MTC.

La notion du Qi est au cœur de la pratique. Tout en travaillant sur le Qi par le biais des méridiens et les points d'acupuncture *Dian Xue* - de son implication énergétique et du massage en soi - il agit aussi au niveau musculaire et ostéo-articulaire, en améliorant la circulation sanguine et lymphatique. Le massage chinois se travaille également sur soi en automassage, ou sur un pair. Il est un Qi Gong 'tactile' toujours dans le but d'équilibrer ses énergies *Yin Yang*, et faire circuler le Qi et le sang.

PROGRAMME

- 🌀 Histoire et Philosophie du Massage chinois . Notions de la Médecine chinoise MTC 🌀 Applications "actions (*)"
- 🌀 Traitement en AnMo (massage général relaxant) et en TuiNa (massages thérapeutiques) à partir du diagnostic MTC
- 🌀 Les auto-massages (~55 exercices) 🌀 Initiation aux 8 méthodes *Shou Fa*: 14 applications et ~ 20 techniques de main.

(*) Actions pour la circulation du 'Qi' et du sang, puis en TuiNa pour les douleurs, maladies usuelles et chroniques tels que maux de dos (et autres ostéo-articulaires...), de tête, fatigue, tendance à grossir (obésité), réduction et cessation de la consommation d'alcool, du tabac, etc.).

**Inscription préalable . Délai fixé au
mercredi 10 juin 2015**

Places limitées veuillez vous inscrire au plus vite . Inscription à remettre sur place au cours ou à envoyer par e-mail

**INVESTISSEMENT:
50.-- Frs**

Contact   **Bénédicte Gulias:**
077/458 68 49
academie.chuanshu@gmail.com



☺ Cet Atelier est ouvert à **toute personne adulte** sensible au milieu énergétique autant pour débutant voulant s'initier que pour compléter ses connaissances en terme de Formation.

☺ Prendre un **linge**, viens en **habit léger-sportif** (sois à l'aise...), et de quoi prendre des notes, (...).

☺ **Halte-Jeux envisagée**, sur place, animée par un/e jeune Moniteur/trice. **Annoncez-vous bien à l'avance et demander Infos préalables** ☺

Académie Chuan-Shu 'Qi Gong . Tai Ji . Kung-Fu'
CP 338 1000 Lausanne Malley 16
www.qigong-chuanshu.com www.centro-alba.com
www.kungfu-chuanshu.com

INTERVENANT: **Joaquim Fernandez**, vient spécialement d'Espagne pour impartir cette journée Qi. Il est Fondateur du Centre Alba 'Santé naturelle & Socio-pédagogique' (en Espagne), de l'Académie Chuan-Shu international (siège à Lausanne), et de la Méthode Chuan-Shu d'Education *Conscientisation* par les Pairs MCECP (peers group process). Diplômé en Médecine Traditionnelle Chinoise Shao Yang international Acupuncture, Qi Gong et spécialisé en Massage chinois AnMo TuiNa; certifié par l'UNIV. de L.E. Sichuan, Cheng Du et Tian Jin - R.P.Chine. Diplômé en Phyto/herboristerie ELPM (France). Diplômé Instructeur Qi Gong, Tai Ji et Kung-Fu international, (FSKB&AM), Breveté J+S (Jeunesse et Sport), et de l'Ecole d'Etat du Pan Gu Wushu (Hebei) R.P.Chine. Egalement Ex-colaborateur de la CIMI (Consultation Interdisciplinaire de la Maltraitance Intrafamiliale) en tant que Thérapeute/Educateur (Sistémique socio-pédagogique). Travailleur Social, Animateur Socioculturel et Asistant Social à l'Ecole d'Etudes Sociales et Pédagogiques de Lausanne EESP avec Postgrade de Formateur Praticien PF-HES.

