

Tuina traditionnel : Dos & jambes - Zheng Gu Fa

Programme de formation mis à jour le 07.09.26



100% présentiel

Tout public - aucun pré-requis

24 participants max

session à venir*

12 au 15 mars 2027 - 34h**

TARIF HT NET DE TAXE

590€*

* +30 % si financement
extérieur



*pour d'autres sessions, veuillez consulter notre
site:<https://lesventreslibres.fr/les-stages-2/>

**sous réserve du nombre de participants

Le Tuina est le terme utilisé pour désigner l'ensemble des techniques utilisées dans le massage traditionnel chinois. Les techniques manuelles utilisées sont précises et destinées à agir sur les tissus, les méridiens, les articulations et la circulation du Qi et du Sang. Le terme Tui signifie « pousser » et Na « saisir ». Mais le Tuina traditionnel ne se limite pas à ces deux gestes : il comprend de nombreuses techniques de pression, friction, pétrissage, roulement, mobilisation, vibration, percussion et manipulation.

La spécificité du Tuina réside dans l'association de trois dimensions : la qualité des tissus et les connaissances anatomiques, la circulation du Qi et du Sang dans les méridiens et les collatéraux, la logique énergétique de la médecine traditionnelle chinoise.

Dans le Tuina traditionnel, la main est à la fois un instrument de perception et un instrument de soin.

Le praticien apprend progressivement à percevoir : la température, la texture des tissus, les tensions superficielles et profondes, les zones de congestion, les différences de mobilité, la qualité du Qi dans une région, les réactions du corps au contact.

Le travail sera construit autour de quatre axes :

1. La main : Apprendre à développer une main sensible, précise et efficace.
2. Le protocole : Savoir organiser une séance cohérente sur les jambes et le dos.
3. La palpation : Apprendre à sentir les tissus avant et pendant le traitement.
4. La correction : Découvrir comment intégrer les principes du Zhèng Gǔ Fǎ dans le travail manuel. Le Zhèng Gǔ Fǎ constitue une approche particulièrement intéressante pour compléter le Tuina. Le terme Zhèng (droit) Gǔ (os) Fǎ (technique) peut être associé à l'idée d'une mobilisation articulaire.



Les objectifs pédagogiques

- Connaitre le yin jin jing
- S'approprier une méthode de préservation de son propre corps
- Être capable de réaliser une séance structurée et cohérente du dos, en associant travail musculaire, méridiens, palpation et mobilisations
- Savoir utiliser correctement les principales techniques de mains
- Savoir réaliser un protocole complet des jambes
- Savoir réaliser un protocole complet du dos
- Savoir effectuer une palpation simple avant le traitement
- Savoir adapter la profondeur et le rythme
- Savoir intégrer les méridiens dans le travail
- Savoir préparer les tissus avant une technique de Zheng Gu
- Savoir intégrer certaines techniques de Zheng Gu dans une séance de Tuina
- Savoir construire une séance cohérente plutôt qu'une succession de techniques



Formateur

Olivier Barré

- Praticien formé à l'académie Wang de Médecine traditionnelle chinoise de Toulouse
- Formé à l'écoute fasciale par Tom Bisio
- Instructeur principal de qi gong et de Chi nei tsang® de l'école de Mantak Chia-UHTS



Évaluation de votre niveau et recueil des attentes et des besoins renseignés dans le formulaire de candidature

Entretien téléphonique par le responsable pédagogique si besoin

Convocation et intégration au groupe Whatsapp



Supports de cours imprimés

Conseil de lectures d'ouvrages spécialisés

Powerpoint

Fiches de cas d'études*

Feuille d'émargement

Tables de massages à disposition (possibilité d'emmener les vôtres)

Suivi et évaluation par l'observation des techniques pratiquées par le stagiaire

Pratique en binôme alternant rôles donneur/receveur

Accompagnement en cas de difficulté d'apprentissage

Séquences pédagogiques adaptées selon la progression du groupe et de chaque participant

*Ces fiches justifieront d'une pratique nécessaire pour la présentation à l'examen de certification à l'issue de second module de Tuina traditionnel.



Bilan de stage sur les pratiques acquises rempli par les stagiaires et validé par le professeur pour évaluer le niveau de compréhension et d'intégration des matières abordées au regard des objectifs de formation

Attestation de formation

Questionnaire de satisfaction



Contenu pédagogique

Jour 1 - 8h30-18h

- Le matin pratique du qi gong yi jin jing pour renforcer le corps et la posture du praticien (1h)
- Comprendre et développer la main Tuina
- Présentation du Tuina traditionnel (45min)
- Techniques fondamentales des mains et leurs applications à différentes parties du corps. Tête, bras, mains, thorax, ventre, jambes, pieds, dos...
- Démonstration, exercice et correction à 2 : Les différentes techniques de drainage, de pression et de pétrissage, les différentes techniques de saisie, les différentes techniques percussives, vibratoires & de stimulation, les différentes techniques articulaires, d'étirement & de mobilisation



Jour 2 – 9h-18h30

- Retour sur la journée précédente (15 à 30min)
- Le matin pratique du qi gong yi jin jing pour renforcer le corps et la posture du praticien (1h)
- Observation et bilan des zones de tension, les tests, le protocole, les techniques de mains et les Zhèng Gǔ Fǎ adaptées à ces zones.
- Préparation des tissus mous et travail du méridien de la vessie et des muscles paravertébraux, lombaires, zones des reins, Les points clefs Xué, hua tuo jia jie, points shu...
- Préparations articulaires de la colonne vertébrale : Les 3 phases d'ouverture de la colonne vertébrale.
- Introduction théorique, démonstration & pratique à 2



Jour 3 – 9h-18h30

- Retour sur la journée précédente : (15 à 30min)
- Le matin pratique du qi gong yi jin jing pour renforcer le corps et la posture du praticien : (1h)
- Observation et bilan des zones de tension, les tests, le protocole, les techniques de mains et les Zhèng Gǔ Fǎ adaptées à ces zones
- Préparation des tissus mous et travail du bassin, psoas, carré des lombes, fessiers, piriformes, sacrum, ba liao, ligaments essentiels, méridiens : les points clefs Xué
- Activation du qi et du sang dans les 3 méridiens yang et les 3 méridiens yins des jambes.
- Introduction théorique, démonstration & pratique à 2



Jour 4 – 8h30-18h

- Retour sur la journée précédente : (15 à 30min)
- Le matin pratique du qi gong yi jin jing pour renforcer le corps et la posture du praticien : (1h)
- Observation et bilan des zones de tension, les tests, le protocole, les techniques de mains et les Zhèng Gǔ Fǎ adaptées à ces zones
- Préparation des tissus mous et des muscles, préparation articulaires genoux, chevilles.. Les points clefs Xué
- Activation du qi et du sang dans les 3 méridiens yang et les 3 méridiens yins des jambes.
- Introduction théorique, démonstration & pratique à 2



Modalités d'inscription

Candidater



Via le formulaire sur
lesventreslibres.fr
jusqu'à 5 jours avant le
stage

Confirmer



Etude et validation de votre
demande par l'équipe
pédagogique
Signature du contrat de
formation Paiement des
arrhes jusqu'à 10 jours
avant le stage pour
inscription définitive

Se préparer



Convocation entre 15
et 30 jours avant +
intégration immédiate
au groupe WhatsApp
dédié au stage



Devenir praticien certifié en Tuina traditionnel

Effectuer un premier stage

- 1 À l'issue du 1er stage, vous obtenez un certificat de participation vous reconnaissant comme stagiaire en Tuina traditionnel.

Constituer 24 cas d'études

- 2 6 personnes vues 4 fois ; ou 4 personnes vues 6 fois ; ou 3 personnes vues 8 fois ; ou 8 personnes vues 3 fois. Délai : entre 6 mois et 2 ans après le 1er stage.

Refaire le stage une seconde fois

- 3 Pour affiner les techniques et approfondir la pratique — souvent vécu comme une révélation par rapport au premier passage.

Session d'examen avec l'examinateur

- 4 Remise des cas d'études et session pratique évaluée par un instructeur principal habilité. Certificat signé par Olivier Barré. 🇪🇺 Coût de l'examen : 80 € + 25 € de frais administratifs



Engagements des Ventres Libres

Les Ventres Libres s'engagent à donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique

Accessibilité handicap

Les Ventres Libres s'engagent à tout mettre en œuvre pour l'accueil de tous les stagiaires, sans discrimination et à favoriser l'accessibilité des Personnes en Situation de Handicap (PSH), qu'il soit apparent ou invisible (douleur dos, difficultés à tenir une position debout etc...).
Référént Olivier Barré · 06 99 04 49 38 · referenthandicap.lvl@gmail.com · Partenaire Agefiph

Contact :

lesventreslibres@gmail.com

07 54 36 80 60

lesventreslibres.fr



Les ventres libres/397 route de Seysses, 31100 Toulouse/ lesventreslibres@gmail.com/ 06 99 04 49 38 SASU inscrite au RCS de Toulouse sous le n°B 907 931 547 – Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 76311247931 auprès du préfet de Région Occitanie. « Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. »
- Article 261-4-4° alinéa 6 du CGI - Non assujetti à la TVA.

