

## PROGRAMME

### Formation Massages Chinois Énergétiques : acquérir les diverses techniques manuelles

Prendre soin de Soi et des autres !

Issu de la médecine chinoise, le **Tuina** supprime les nœuds musculaires et permet de faire circuler les énergies. Il apporte à court terme un résultat immédiat et à long terme un effet préventif.

Le Tuina appartient à la médecine traditionnelle chinoise, au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée, la diététique et le Qi Gong.

En suivant ce cycle, vous masserez l'ensemble du corps au travers des douze méridiens avec les Tuina mais aussi avec d'autres techniques du « toucher sacré », osteo-sympatiques. Chaque participant se fera masser et massera à son tour.

Vous pouvez accéder à cette formation dans le simple but personnel, de Santé et de développement de Soi. Ou dans le cadre d'un projet professionnel.

#### INTERVENANT

##### Jean Michel Pratesi

J'ai démarré ma formation en Qi Gong à l'Institut Européen de Qi Gong dirigé par Y Réquena. Et j'ai eu la chance de rencontrer mesdames Liao Yi Lin et Liu Fa Fei, Maître Zhou, Moines Taoistes ou Shaolin, Tian Li Yang, Chen Li Cheng et Andréas Beskov qui m'ont apporté énormément en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Parallèlement, j'ai suivi le cursus de la formation de Roland San Salvatore à Paris sur le massage ayurvédique et Thaï. J'ai participé à des centaines d'heures de stage en massage : Ayurvédiques, thaï, chinois, relaxation coréenne, aromathérapie ou encore en réflexologie plantaire ... Puis est venue la rencontre avec le Wuo Tai et son créateur Roland Combes. J'ai alors compris instantanément les bienfaits de cette pratique. Le lâcher-prise, la danse, le massage, l'ostéopathie.

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise,
- Comprendre les diverses techniques manuelles proposées,
- Être en capacité d'évaluer les besoins d'une personne,
- Proposer un massage adapté en fonction de la personne,
- Analyser ses propres perceptions.

#### DATES et LIEU

Cette formation sur 1 an est composée de 4 x 4 jours durant les vacances scolaires.

- Session #1 de 4 Jours du 30/10 au 02/11/2025 Poumons/Gros intestin/Reins/Vessie.
  - Session #2 de 4 Jours du 26/02 au 01/03/2026 Rate/estomac/Foie Vésicule Biliaire.
  - Session #3 de 4 Jours du 14/05 au 17/05/2026 Cœur/Intestin Grêle/Maitre Cœur/Triple réchauffeur.
  - Session #4 de 4 Jours du 11/07 au 14/07/2026 Révisions, Diagnostic et techniques Diverses.
- Soit 128 heures de formation à l'Atelier de Soi, Aix-en-Provence.

#### CONDITIONS DE PARTICIPATION OU PRÉREQUIS

- La formation implique un travail personnel durant la formation et les intersessions.
- Merci de vous équiper d'un carnet de notes et d'un stylo.
- Pour la pratique, se munir de deux paréos.

## CONTENUS

Tout le long de la session seront abordés les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise (Yin/Yang, 5 éléments, les principes), ainsi que les bases de l'Anatomie.

Chaque journée de la session sera consacrée à un organe et son méridien.

Cela inclut :

- Découverte des Tuina, Technique et pratique de massage chinois adapté à l'organe.
- Application avec des massages à l'huile sur chaque méridien.
- Application de techniques viscérales appropriées.
- Application de techniques ostéosymphathiques.
- Approche méditative du massage.

Techniques manuelles abordées :

- les Tuina,
  - les massages à l'huile,
  - les techniques viscérales,
  - les techniques ostéo sympathiques,
  - les soins énergétiques
- Session #1 : Poumons/Gros intestin/Reins/Vessie.  
- Session #2 : Rate/estomac/Foie Vésicule Biliaire.  
- Session #3 : Cœur/Intestin Grêle/Maitre Cœur/Triple réchauffeur.  
- Session #4 : Révisions, Diagnostic et techniques Diverses.

## POSITIONNEMENT / SUIVI DE L'EXECUTION

- Entretien préalable et recueil des attentes en amont.
- Feuilles de présence signées par les stagiaires et les formateurs par demi-journée.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- La formation se déroule en présentiel.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Programme de la formation créé en juin 2024.
- La formation est animée en français.
- Cette action de formation est organisée en plusieurs périodes pour appliquer les éléments acquis en formation et contribuer à une meilleure progression et opérationnalité (approche évolutive).
- Des supports pédagogiques vidéos seront livrés au cours de la formation.
- Des travaux individuels et en groupe pendant les sessions sont à prévoir.
- Des méthodes pédagogiques actives et participatives qui alternent apports théoriques, exercices pratiques, études de cas individuelles ou en petits groupes, mises en situation. La formation laisse une large place aux échanges et aux partages d'expériences pour faciliter la mise en perspective avec la pratique professionnelle des participants.
- Alternance de théorie (30%) et de mise en application (70%).
- 1 formateur pour 8 stagiaires.
- Transmission d'une e-valise de ressources pédagogiques (vidéos, documents pdf).
- Le responsable de formation est disponible en amont, tout au long et après la formation pour suivre le déroulement administratif et pédagogique, collectif et individuel.

## ÉVALUATION

- Bilan oral et questionnaire d'évaluation des acquis à l'issue de la formation.
- En cours de formation : évaluations formatives pendant les mises en situation débriefées, réalisation d'exercices pratiques, questions orales de compréhension, mises en application.
- A l'issue de la formation : bilan oral à chaud, questionnaire d'évaluation des acquis et de la satisfaction (Forms).

#### VALIDATION

- Remise d'une attestation de fin de stage et/ou certificat de réalisation.
- Remise d'un certificat de l'Académie de Qi gong de Jean-Michel Pratesi.
- Formation certifiante et non éligible au CPF.

## INFORMATIONS PRATIQUES

#### PUBLIC

Toute personne intéressée par les Arts énergétiques, particulier ou professionnel issu du milieu médical ou paramédical.

#### EFFECTIFS

- 8 participants maximum.

#### TARIFS ET INSCRIPTION

• Pour l'année complète : 1.680,00 euros par participant  
Versement d'un Acompte de 280 €, non remboursable, et Paiement du solde 1400€, en une ou plusieurs fois. (nous consulter).

- Modalités de paiement :

Lien vers le paiement en ligne :

<https://www.billetweb.fr/formation-2025-massages-chinois-energetiques-par-jean-michel-pratesi>

Ou par chèques à établir à l'ordre de Green Studio.

- Green Studio n'est pas assujetti à la TVA pour son activité de formation.
- En cas d'abandon de la formation ou d'absence à un stage, aucun remboursement ne sera effectué sauf accident et maladie grave.
- Inscriptions jusqu'à 3 jours avant le démarrage, en fonction des places disponibles.
- Comment s'inscrire : par téléphone, par mail ou par le site. Inscription validée à réception d'une fiche d'inscription complétée et d'une convention de formation signée.

#### HORAIRES ET DURÉE

- 16 jours en groupe de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h00 (8h par jour).
- soit 128 heures au total.

#### ACCESSIBILITÉ

Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter pour étudier la faisabilité et l'adaptation nécessaire : [contact@green-studio.eu](mailto:contact@green-studio.eu)

#### CONTACT

Jean Michel Pratesi - [contact@green-studio.eu](mailto:contact@green-studio.eu) - N° tél 06 89 773 883

#### LIEU DE FORMATION

L'Atelier de Soi - 27 rue Fernand Dol - 13100 Aix-en-Provence.

#### Green studio - Pratique-Qigong.com

1 boulevard de l'Europe 13530 TRETZ (France) - [contact@green-studio.eu](mailto:contact@green-studio.eu)

Siret : 831 057 690 000 24 - APE 82.30Z

N°D.A. 93132338513 Préfecture région PACA