

Stage de Digitopuncture et de soins populaires chinois

le lundi 11 novembre 2013 (**Armistice**) 9h30*~ 18h

.....

L'objectif de ce stage de Digitopuncture (dit Tui-Na, massage chinois), entre dans la tradition chinoise d'union entre le corps et l'esprit. Il s'agit d'approfondir la **communication entre le physique et le mental pour résoudre le problème de maladie. Le « mal-à-dire », le physique qui communique (plus ou moins difficilement) vers le mental.**

Ce stage sera dirigé par François LIU Kuang-Chi.

Formé à Taïwan dans diverses écoles de massage et d'arts martiaux traditionnels (diplômes de digitopuncteur et de rééducateur sportif en compétition martiale), Maître LIU propose une méthode qui allie les techniques classiques du Tui-Na, des éléments d'ostéopathie et diverses techniques de soins populaires éprouvées. Riche d'une expérience unique, il a développé au fil de plusieurs années de recherches et de rencontres une méthode originale, exclusivement tournée vers la clinique. Le massage Tui-Na exige du praticien à la fois, énergie, précision, et finesse du geste. C'est pourquoi M^e Liu met l'accent sur une pratique conjuguant le soin du patient et l'entretien personnel du masseur. Actuellement il est :

- Enseignant de « Tui-Na » à l'Institut ChuZhen de médecine chinoise à Paris 9^e.
- Professeur de « Tai-Chi & Nei-Kung » au Conservatoire national supérieur d'Art dramatique depuis 2003.

Ce stage de digitopuncture basique est ouvert à toute personne intéressée.

Le nombre des stagiaires est limité à **20** personnes (tous niveaux, débutant accepté).

La date d'inscription est au plus tard le **mercredi 06/11/2013**, au 01 42 52 87 86, ou par e-mail : assovmcc@gmail.com.

*** Vous êtes prié de venir à 9h15 pour mieux préparer le commencement à 9h30 pile.**

Le lieu de stage : ARTA à « la Cartoucherie »¹ – Château de Vincennes, Paris 12^e.

Les frais de stage (déjeuner compris) s'élèvent à :

- **60 €** pour les adhérents de l'association VMCC ou les élèves de M^e LIU ;
- **80 €** pour les non-adhérents.

❖ **Merci d'apporter :**

1. un tapis de sol (1,5 cm préférable comme ci-dessous du magasin Go Sport, 25 €)²
2. un vêtement ample, sobre et assez chaud
3. un coussin pour les genoux en massant
4. une petite couverture ou plaid
5. un esprit de quiétude...



¹ **Accès à la Cartoucherie en métro :**

- Descendre en tête de rame à la station "Château de Vincennes" (métro ligne 1), et prendre l'autobus **112**.
- Puis descendre l'autobus 112 à l'arrêt "Cartoucherie". Dirigez-vous tout de suite vers la gauche jusqu'à l'entrée du parking de la Cartoucherie. ARTA est la grande maison blanche à droite.

En voiture ou à bicyclette :

- Sur l'esplanade du Château de Vincennes suivre les flèches "**Cartoucherie**" à droite des lettres **PARC FLORAL**.
- Au rond-point de l'Obélisque, tourner à gauche (route du champ de manœuvre), entrer dans le parking "Cartoucherie" (2^e à gauche). ARTA est la grande maison à façade blanche à droite : pour une vue satellite ARTA (toit rouge au centre). Site internet : **www.artacartoucherie.com**

² <http://www.go-sport.com/sport/fitness-musculation/natte/f-73001031001-mb00000047r.html>

Programme du stage (niveau 0 – basique)

9h15 ~ 9h30 (15 mn) :

Accueil des participants et signature de la fiche de présence.

9h30 ~ 10h15 (45 mn) :

Échauffement de Nei-Kung (arts martiaux internes), mouvements du bien-être.

10h15 ~ 11h30 (1h15) :

Digitopuncture, 1^{ère} partie en binôme.

Massé et être massé : 2 sensations complémentaires.

Étude des éléments fondamentaux du protocole de massage : les points principaux du dos et des membres ainsi que les techniques de massages.

11h30 ~ 11h45 (15 mn) :

Pause thé.

11h45 ~ 13h00 (1h15) :

Digitopuncture, 2^{ème} partie, inversion des rôles de stagiaires.

13h00 ~ 14h30 (1h30) :

Dégustation de la cuisine sino-taïwanaise (de LU Miao-Ling).

14h30 ~ 15h00 (30 mn) :

Tso Tch'an (dit Zazen, méditation assise) et **automassages**.

15h00 ~ 18h. (3h, y compris une pause thé de 15 mn) :

Pratiques de **balai métallique****, **grattage** et **réflexologie**.

La pratique du balai métallique et du grattage pour favoriser la circulation du sang et améliorer le métabolisme. La réflexologie est un massage de la plante des pieds pour stimuler les fonctions organiques et le système immunitaire.

****** Le balai métallique, la corne de grattage et la crème de massage **sont fournis par l'Association.**