

Module de formation au Massage du Ventre (Chi Nei Tsang) Et alimentation DETOX 4 jours :3,4,5,6 juin (pentecôte) 2022

Découvrir le massage du ventre en lien avec notre cerveau (10 ème édition) à Antraigues sur
Volane 07



Objectif et programme des 4 jours :

Comment aborder le toucher abdominal, à l'aide de techniques issues du Tao : le Chi Nei Tsang, le hara en médecine chinoise, le massage détox abdominal en Thaï traditionnel, et du Massage Sensitif®

- Apprendre : à percevoir les organes abdominaux, Les tensions et blocages qui obstruent la libre circulation de l'énergie. Physiologie et anatomie du système digestif.
- Le massage du ventre : permettre aux fluides de circuler librement dans l'abdomen et au cœur de nos organes, relâcher le diaphragme, avec l'outil de la respiration tension/détente,
- Détoxiner nos organes, stimuler notre système nerveux entérique
- Pratiquer les sons de la guérison issus du Tao, en lien avec nos organes vitaux
- Le travail s'effectuera sur soi-même en auto massage ou avec un partenaire. Comprendre l'influence de notre microbiote sur nos états d'âmes, et sur notre capacité à être positif. (Projection de documents vidéo sur le sujet).
- Etudier l'influence de l'alimentation dans la composition de notre microbiote. Atelier de cuisine santé.
- Pratique de mouvements corporels en auto massages en lien avec le bassin et l'abdomen. Afin de favoriser l'accès à un potentiel énergétique fabuleux !
- techniques viscérales et apports de manœuvres de libération abdominale.
- Les repas seront confectionnés et partagés ensemble, sur une base simple végétale bio détoxifiante, longuement mastiquée pour en connaître l'impact sur la digestion et la qualité des organes, afin que l'application de la technique soit facilitée et performante, tout cela dans la pleine conscience.



Yvonne Sebbag

Formatrice en Chi Nei Tsang. Massage du ventre. Abdominal détox.

(Formée en Inde et en Thaïlande) Praticienne de shiatsu, Psycho-Somato-thérapeute et Formatrice en Massage Sensitif® Conseillère et cuisinière coach en nutrition naturelle depuis plus de 30 ans. Pratique le Yoga Iyengar.

Tarifs :595 € le module de 4 jours, nourriture bio, l'hébergement en chambre de 2/3 personnes douche et wc dans le couloir, sans supplément Chambre individuelle + 60 € avec douche et wc privatif.

Inscription avec l'envoi des arrhes 360 € au 10 boulevard Charlemagne 13012 Marseille.

Les 120 € pour l'hébergement et 115€ pour les repas, restant à régler en début de stage . Un complément d'info pour la descente alimentaire et la préparation au stage vous sera transmis à l'inscription.



Tel 06 62 44 93 94. ysebbag@hotmail.com. Site : massage-provence.fr

Lieu du stage : Gîte le Gourbet à Antraigues 07530 L'arrivée se fera la veille le jeudi 2 juin à partir de 17h30 fin de stage le lundi 6 juin à 17 h. (covoiturage possible)

Précaution : il est demandé une autorisation médicale pour les personnes avec un souci de santé.

les mesures sanitaires en vigeurs seront strictement appliquées.



CHI NEI TSANG

Le Chi Nei Tsang est un massage régénérateur des organes qui permet d'éliminer les blocages de l'énergie vitale, les crispations et nœuds congestifs d'origine nerveuse, circulatoires ou ganglionnaires, source de nombreuses maladies. Suivant les besoins le Chi Nei Tsang désintoxique et tonifie la peau, nettoie le système lymphatique, rééquilibre le système circulatoire, améliore le système digestif et le transit ou stimule les fonctions uro-génitales.

■ **Dans la Chine ancienne** on avait déjà remarqué que derrière tout problème de santé même mineur il y a toujours une charge émotionnelle, et que les émotions dites "négatives" étant toujours à la recherche d'une porte de sortie, créent un cycle de négativité et de stress conduisant à son tour à la formation de nœuds, enchevêtrements et obstructions diverses à l'intérieur de nos organes et tissus. Si l'on ajoute à cela une nourriture pauvre, des postures inadéquates, un excès de travail et un manque de sommeil, les maladies et les accidents apparaissent.

Le Chi Nei Tsang ouvre les portes et chasse les vents pathologiques, pervers et malsains qui transportent des toxines et provoquent des lourdeurs accompagnées de toutes sortes de maux. En plus d'accès facile, le ventre est un carrefour réunissant organes, fonctions et méridiens, ainsi que émotions, sensations et mémoires. En effet, à la conception, les toutes premières cellules du corps se forment dans la région de l'ombilic, et chaque partie du corps se développe en spirale tout autour de ce centre. Il est donc en même temps l'origine de notre développement, et reste en contact la vie durant,

avec toutes les parties du corps, chaque cellule, chaque tissu, jusqu'aux extrémités.

■ **Le Chi Nei Tsang** est une magnifique méthode manuelle qui permet de dégager l'énergie bloquée, rééquilibrer le manque ou l'excès, par un profond travail sur le ventre, soit comme thérapie principale, soit comme complément à d'autres disciplines, il peut aussi se pratiquer seul, en auto-massage, aussi bien qu'avec un(e) partenaire ou un thérapeute. Les bienfaits se font sentir très vite et les résultats sont durables.

■ **Ce qu'il faut savoir** : Nos intestins constituent un deuxième cerveau, très similaire à celui logé dans la tête, et est appelé système nerveux entérique ; il est composé de neurones, de protéines et de neuro-transmetteurs autonomes illustrant le lien indissoluble qui existe entre le corps et l'esprit.

■ Le système nerveux entérique se reflète en miroir dans le système nerveux central et vice versa, sans qu'aucun des deux ne perde son indépendance.

■ Presque toutes les substances qui déterminent le fonctionnement du cerveau encéphalique se retrouvent dans le ventre, qui lui abrite 100 millions de neurones, plus que dans la moelle épinière, et dont la majeure partie se consacre à des tâches ne dépendant pas directement du cerveau supérieur!

■ Aussi, nous avons dans le ventre, pour peu que nous le laissons fonctionner, toute la pharmacopée biochimique nécessaire à notre détente, à notre joie de vivre et à notre épanouissement.

■ De plus, il est le gardien principal de notre immunité, fonction principale de survie et de longévité. Ne vaut-il pas mieux le masser, l'assainir, le tonifier et le stimuler que de l'empoisonner à petit feu avec des drogues ?

■ Tout comme le Shiatsu, mais en le complétant avantageusement, le Chi Nei Tsang active et stimule notre capacité naturelle d'auto guérison, nous aide à retrouver confiance, courage, patience, endurance et joie de vivre.

■ Il se place dans une perspective d'accompagnement global de l'être humain sous ses nombreux aspects. Même si le traitement se fait directement sur la peau du ventre, seul l'abdomen est découvert, le patient ou la patiente reste vêtue. Il lui est recommandé de porter des habits légers en coton, et d'éviter les sous-vêtements serrés ou les collants en nylon.

Enfin, et non le moindre, les patients sont encouragés à aussi travailler sur eux-mêmes, (auto Chi Nei Tsang, Yoga Do.In et surtout réforme alimentaire), ce qui leur permet d'avoir des résultats plus profonds et plus durables

Abdominal Detox Chi massage

—