



PROGRAMME FORMATION "PREVENTION DE SANTE"

Niveau 1 : Initiation

Jour 1 : La présence au corps

Matin

Présentation de chaque outil (Do-in, respiration et méditation).

Base théorique du Yin Yang :

Qu'est-ce que le yin, qu'est-ce que le yang ?

Comment observe-t-on le yin yang dans le corps ?

Quelles sont les manifestations de déséquilibres yin yang dans le corps ?

Comment être acteur de ses propres mouvements yin yang pour veiller sur sa santé ?

Après-midi

L'après-midi est consacrée à la pratique autour du yin yang pour avoir des clés de prise en charge de sa santé. Découvertes des méridiens yin et yang.

Pratique de Do-in sur le yin yang.

Pratique de respiration sur le yin yang.

Pratique de méditation sur le yin yang.

Jour 2 : la présence dans nos émotions et nos pensées

Matin

Base théorique des cinq éléments de la médecine chinoise :

Qu'est-ce que les cinq éléments ?

Comment observe-t-on les cinq éléments ?

Quelles sont les manifestations de déséquilibres des cinq éléments ?

Comment être acteur de ses propres mouvements pour veiller sur sa santé ?

Pratique de Do-in sur les cinq éléments.

Pratique de respiration sur les cinq éléments.

Pratique de méditation sur les cinq éléments.

Après-midi

Base théorique des trois foyers de la médecine chinoise.

Qu'est-ce que les trois foyers ?

Comment observe-t-on les trois foyers ?

Quelles sont les manifestations de déséquilibres des trois foyers ?

Comment être acteur de ses propres mouvements pour veiller sur sa santé ?

Pratique de Do-in sur les trois foyers.

Pratique de respiration sur les trois foyers.

Pratique de méditation sur les trois foyers.

Clôture de la formation avec un récapitulatif de pratiques à mettre en place.

Questions/réponses

Fin

Niveau 2: Observation

Jour 1 : Les grandes observations teint du visage, froid-chaleur, sécheresse-humidité, la peau, les ongles, les cheveux.

Matin

Base théorique des bagang :

Qu'est-ce que les bagang ?

Comment observe-t-on les bagang dans le corps ?

Quelles sont les manifestations de déséquilibres des bagang dans le corps ?

Comment être acteur de ses propres mouvements pour veiller sur sa santé ?

Après-midi

L'après-midi est consacrée à la pratique autour des bagang pour avoir des clés de prise en charge de sa santé.

Pratique de Do-in sur les bagang.

Pratique de respiration sur les bagang.

Pratique de méditation sur les bagang.

Jour 2 : Observations des bagang dans nos émotions et nos pensées

Matin

Approfondissement théorique des bagang :

Equilibre du froid-chaueur ?

Equilibre de la sécheresse et de l'humidité ?

Comment être acteur de ses propres mouvements pour veiller sur sa santé ?

Après-midi

Pratique de Do-in sur les bagang.

Pratique de respiration sur les bagang.

Pratique de méditation sur les bagang.

Clôture de la formation avec un récapitulatif de pratiques à mettre en place.

Questions/réponses

Fin

Niveau 3 : L'autonomie

Jour 1

Matin

Base théorique des pathologies énergétiques :

Les troubles digestifs : manifestations et soins.

Pratique de Do-in pour pallier aux troubles digestifs.

Pratique de respiration pour pallier aux troubles digestifs.

Pratique de méditation pour pallier aux troubles digestifs.

Après-midi

Les troubles du sommeil : manifestations et soins.

Pratique de Do-in pour pallier aux troubles du sommeil.

Pratique de respiration pour pallier aux troubles du sommeil.

Pratique de méditation pour pallier aux troubles du sommeil.

Jour 2

Matin

Base théorique des pathologies énergétiques :

Les cinq fatigues : manifestations et soins.

Pratique de Do-in.

Pratique de respiration.

Pratique de méditation.

Après-midi

Les difficultés émotionnelles, le stress, le surmenage : manifestations et soins.

Pratique de Do-in.

Pratique de respiration.

Pratique de méditation.

Clôture de la formation avec un récapitulatif de pratiques à mettre en place.

Questions/réponses

Fin

