



Mis à jour le 12 mai 2026

## Stéphanie SILVESTRE

SIRET 535 262 547 00040 - Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83  
auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur  
Représenté par Stéphanie SILVESTRE, gérante et formatrice en massage bien-être

# « MASSAGE TAOÏSTE DU VENTRE »

## Programme



### PRESENTATION GENERALE

Avec le « Massage taoïste du ventre», pratiqué par les moines taoïstes de la Chine ancienne, vous découvrirez pourquoi et comment détendre le ventre, la nécessité de débloquer l'énergie et l'importance que cette dernière circule librement.

Cette formation vous permettra de faire le lien entre les organes et les émotions et d'apprendre à libérer les émotions, sur vous et sur les autres, avec un toucher à la fois léger et profond, le tout visant à rétablir une bonne circulation de l'énergie dans l'abdomen.

### OBJECTIFS ET COMPETENCES DE LA FORMATION

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du « Massage taoïste du ventre» session 1 et 2
- Maîtriser les indications et contres indications du « Massage taoïste du ventre» session 1 et 2
- Maîtriser la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Apprendre à être dans l'intention, développer l'écoute corporelle et être à l'écoute de son client
- Améliorer la qualité de présence dans l'accompagnement
- Elaborer un protocole dans un temps défini

Public	Durée	Horaires	Lieu
Tout public	2 x 3 jours Total : 6 jours = 48 heures Soit 6 jours de 8 heures	De 9h à 18h pause repas d'1 heure	83700 St Raphaël ou 06800 Cagnes s/mer

SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 8559B

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

## **DUREE**

**La formation complète est constituée de 2 sessions de 3 jours.**

Volontairement il y a 2-3 semaines entre les 2 sessions pour un meilleur apprentissage. Cela vous permettra de pouvoir pratiquer sur vous et/ou sur d'autres personnes et de venir à la session 2 avec vos expériences et questions concrètes. Vous aurez aussi le temps d'intégrer et digérer émotionnellement car vous donnez et recevez chaque mouvement du « Massage taoïste du ventre» plusieurs fois. Votre corps va en profiter pour libérer et désengrammer les émotions cristallisées en vous. Vous vivrez donc cette formation pleinement.

Session 1 : "Initiation libération du ventre"

Accès sur le repérage des énergies bloquées, ressentir les nœuds et enchevêtrements, apprendre à ouvrir les portes énergétiques pour une libre circulation des énergies, respiration & détente diaphragme, libérer les tensions du système digestif (estomac, intestin grêle et gros intestin)

La session 1 ne peut suffire pour être praticien en « Massage taoïste du ventre».

Session 2 : "Massage taoïste du ventre"

Accès sur la relation entre les émotions et les organes. Apprendre à libérer les tensions émotionnelles de chaque organe (foie, rate, cœur, poumons, reins), puis remplir ce dernier d'énergie et harmoniser cette énergie entre des points du ventre et des points méridiens.

Massage utilisant diverses techniques de massages, vibrations, magnétisme, sons, intentions, visualisations, tout en amenant le receveur à prendre conscience de son corps, de ses tensions et de ses émotions pendant la séance.

Si session 1 et session 2 sur une semaine complète il y aura 2 demi-journées de libre pour mettre corps et esprit au repos, nécessaire à votre assimilation physique et mental.

## **TARIF**

Autofinancement : 485 € pour la session 1 et 485 € pour la session 2, soit 970 euros pour 48h en présentiel  
Avec prise en charge de votre OPCO : Nous contacter pour les tarifs

Déplacement en entreprise sur devis, nous contacter

## **PRE-REQUIS**

Aucun prérequis pour cette formation

## **MODALITES ET ACCESSIBILITE**

Accessibilité aux personnes en situation de handicap, nous consulter

## **MOYENS PEDAGOGIQUES**

### 1/ Modalités et méthodologie :

- Formation en présentiel
- Cours théoriques
- Exercices pratiques

### 2/ Moyens pédagogiques :

- Support de cours théorique et pratique avec dessins, remis en début de chaque session, avec le détail de chaque mouvement, ainsi que tous les exercices de Do In et de Qi Gong en support papier
- En fin de formation accès aux vidéos des différentes manœuvres vu lors de la session 1 et de la session 2 ainsi que les audios des 6 sons de guérison, orbite microcosmique, sourire intérieur, 3 forces, ainsi que les vidéos de l'ouverture des Lao Gong et automassage énergétique.
- Salle de formation disposant tables de massage, planches anatomiques et énergétiques
- 6 stagiaires maximum par session avec travail en binôme
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Alternance entre théorie et pratique
- Démonstration des différentes manœuvres
- Démonstration sur les postures durant la pratique
- Débriefing : Questions/Réponses
- Feedback

**SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus**

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 8559B

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

## **MOYEN HUMAINS : FORMATEURS, ANIMATEURS ET INTERVENANTS**

Stéphanie SILVESTRE, la formatrice, a été formée au Chi Nei Tsang en 2010, 2012 et a perfectionné ses connaissances en 2021 avec Mantak Chia sur 5 modules en ligne.

Stéphanie SILVESTRE est massothérapeute et accompagnatrice dans le mieux être depuis 2011.

Elle enseigne le Qi Gong depuis 2012 et donne des formations en « Massage taoïste du ventre» depuis 2015.

## **DATE(S) ET DELAI D'ACCES DE LA FORMATION**

Les dates des formations sont planifiées dans le calendrier mis en ligne sur le site internet.

Les délais d'accès aux formations sont en fonction des besoins et des attentes du stagiaire ainsi que des places restantes. Et également en fonction de l'OPCA s'il y a une demande de prise en charge afin de respecter le délai de dépôt du dossier avant le début de la formation.

## **SUIVI DE L'ACTION**

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Certificat de réalisation remis au stagiaire

## **EVALUATION DE L'ACTION – QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION**

### Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour connaître les objectifs ainsi que le niveau, les potentielles contre-indications, afin de pouvoir adapter la formation.

### Après la formation :

- Evaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances par QCM
- Evaluation portant sur la pratique : Mise en situation d'une séance de massage
- Questionnaire d'évaluation par le formateur
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid par le stagiaire

## **CONTENU DE LA FORMATION détail 1<sup>ère</sup> session**

### **1<sup>er</sup> jour :**

#### Matin :

- accueil et présentation
- histoire du « Massage taoïste du ventre»
- les bienfaits et contres indications
- qualité du lieu d'intervention
- attitude et tenue du praticien
- déroulement d'une séance
- entretien verbal avant une séance
- conseils en fin de séance
- protection et préparation du praticien avant, pendant et après une séance
- anatomie

#### Après- midi :

- préparation du receveur
- poisson d'or
- harmonisation de la respiration entre donneur et receveur
- prise de contact, écoute
- observation et lecture du nombril
- équilibre du nombril
- ouverture portes des vents
- ouverture mer des vents
- échanges discussions, ressentis, émotions, commentaires

### **2<sup>ème</sup> jour :**

#### Matin :

- révision des acquis de la veille
- détente diaphragme
- activer portes de l'aine
- détoxination de la peau sur le ventre

**SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus**

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 8559B

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

- activer l'énergie et détendre le ventre par diverses techniques (écoper, osciller, pétrissage, ramasser, tapoter ...)

Après-midi :

- détoxination du gros intestin
- activer l'énergie du colon
- échanges discussions, ressentis, émotions, commentaires

### 3<sup>ème</sup> jour :

Matin :

- révision acquis de la veille
- détoxination de l'intestin grêle
- activer l'énergie du grêle
- comment quitter le ventre du receveur

Après-midi :

- vérification des acquis
- les élèves enchaînent le protocole en entier, en tant que donneur et en tant que receveur
- échanges discussions, ressentis, émotions, commentaires

## CONTENU DE LA FORMATION détail 2<sup>ème</sup> session

### 1<sup>er</sup> jour :

Matin :

- les 5 éléments
- relation entre les organes et les émotions
- anatomie
- respirations avec les sons du Tao
- ouverture portes des vents
- détente diaphragme

Après-midi :

- détoxination des poumons (tristesse)
- contre-force appliquée au colon et sur la cage thoracique
- travail omoplates
- tonifier les poumons et harmoniser l'énergie
- échanges discussions, ressentis, émotions, commentaires

### 2<sup>ème</sup> jour :

Matin :

- révision des acquis de la veille
- détoxination du foie (colère)
- contre force et pompage
- travail sur la vésicule biliaire
- tonifier le foie et harmoniser l'énergie

Après-midi :

- détoxination de la rate (ressassement)
- travail sur le pancréas
- contre force et pompage
- tonifier la rate et harmoniser l'énergie
- le cœur et le péricarde
- apaiser le cœur et harmoniser l'énergie
- échanges discussions, ressentis, émotions, commentaires

### 3<sup>ème</sup> jour:

Matin :

- révision des acquis de la veille
- les reins et surrénales (peur)
- crocheter les reins

**SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus**

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 8559B

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

- tonifier les reins et harmoniser l'énergie

Après midi :

- vérification des acquis
- les élèves enchaînent le protocole en entier, en tant que donneur et en tant que receveur
- échanges discussions, ressentis, émotions, commentaires

**Enseignement : Chaque geste de base est montré et expliqué, puis il est ensuite travaillé par deux (l'un donne le massage, l'autre le reçoit) en alternant donneur et receveur.**

### **CONTACT**

Mme SILVESTRE Stéphanie Tél : 06 30 30 75 73

Adresse mail : silvestrestephanie83@gmail.com

Adresse pour le courrier postal : 291 avenue Général Norbert Riera – Villa Roma entrée A – 83600 Fréjus

### **DEBOUCHES POSSIBLES**

Cette formation permet aux débutants de pouvoir débiter en tant que praticien en « Massage taoïste du ventre ».

Un certificat de réalisation est remis après les 6 jours complets de formation et suite aux vérifications des acquis théoriques et pratiques en fin de session.

Permet aux praticiens en massage bien-être d'avoir un massage spécifique sur le ventre.

Et permet aux praticiens tels que les ostéopathes, kinésithérapeutes, infirmiers, naturopathes, reflexologues, etc. ... d'avoir une autre approche complémentaire à leur pratique.

**Le massage « Massage du ventre taoïste » proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit ; il ne peut en aucun cas remplacer un traitement ou un suivi médical.**

**Les enseignements proposés par Stéphanie Silvestre sont ni affiliés, ni certifiés par l'organisation Universal Healing Tao® ou par Maître Mantak Chia qui ont déposé la marque Chi Nei Tsang®**

**Le terme « Chi Nei Tsang® » est utilisé à titre indicatif afin de désigner une approche traditionnelle taoïste du massage abdominal.**