



Mis à jour le 24 janvier 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

# « Améliorer ses prestations et mouvements complémentaires de la formation Chi Nei Tsang »

## Programme



### PRESENTATION GENERALE

Revoir ensemble les mouvements de votre formation Chi Nei Tsang, réajuster vos gestes et postures. Revenir sur vos cas pratiques afin de vous transmettre des conseils pour compléter au mieux vos massages bien-être Chi Nei Tsang.

Vous apporter des mouvements complémentaires pour adapter au mieux votre massage aux personnes massées en fonction de leur besoin et de leur situation (exemple : des ventres tendus ou douloureux, les enfants, personnes en situation de handicap, personnes âgées ...).

Réaliser un massage complet uniquement en observant et en écoutant le ventre de l'autre sous vos doigts.

### OBJECTIFS ET COMPETENCES DE LA FORMATION

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage
- Accueillir et accompagner les clients, savoir compléter une fiche de renseignement
- Maîtriser les indications et contre indications du Chi Nei Tsang
- Maîtriser la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Apprendre à être dans l'intention et dans le congruent, et être à l'écoute de son client
- Elaborer un protocole dans un temps défini

Public	Durée	Horaires	Lieu
Tout public	2 jours = 14 heures Soit 2 jours de 7 heures	De 9h à 17h pause repas d'1 heure	334 av François Villon 83700 St Raphaël

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

Mai: 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.) 9609Z

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

### **TARIF:**

Autofinancement : 350 € pour 14h de formation répartis sur 2 jours en présentiel  
Avec prise en charge de votre OPCO : nous contacter pour les tarifs

Déplacement en entreprise sur devis, nous contacter

### **PRE-REQUIS**

Accessible à tous les élèves ayant effectué avec Silvestre Stéphanie la formation Chi Nei Tsang sur 6 jours soit 48 heures et ayant obtenu le certificat de réalisation.

Avant de venir à la révision : revoir l'intégralité de la théorie, des supports de cours et des vidéos qui vous ont été remises lors des 2 sessions précédentes.

### **MODALITES ET ACCESSIBILITE**

Accessibilité aux personnes en situation de handicap, nous consulter

### **MOYENS PEDAGOGIQUES**

#### 1/ Modalités et méthodologie :

- Formation en présentiel
- Exercices pratiques

#### 2/ Moyens pédagogiques :

- Apporter les supports de cours théorique et pratique, remis en début de chaque session Chi Nei Tsang.
- Accès aux vidéos des différentes manœuvres vu lors de la session 1 et de la session 2
- 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 en fonction de leurs besoins
- Démonstration des différentes manœuvres
- Démonstration sur les postures durant la pratique
- Débriefing : Questions/Réponses
- Feedback

### **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 Chi Nei Tsang depuis 2015.

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

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

Les délais d'accès aux formations et révisions 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

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

#### Avant la formation :

Un entretien téléphonique et un questionnaire d'entrée pour savoir si le stagiaire a pratiqué le Chi Nei Tsang, quels sont ses difficultés, ses besoins, ses attentes ...

#### A la fin des 2 jours de révision :

- 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

**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.) 9609Z

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

## **CONTENU DE LA FORMATION détail**

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

- 9h00 - 9h15 : accueil
- 9h15 - 10h00 : tour de table présentation. objectif pour chacun de faire cette révision. partage des expériences et difficultés rencontrées. Reprendre chacune des difficultés et voir comment y répondre au mieux pour satisfaire le client
- 10h00 - 12h30 : revoir l'ensemble des mouvements, réajuster vos gestes et posture. explications, démonstrations et pratique en duo
- 12h30 - 13h30 : pause déjeuner
- 13h30 - 16h30 : vous apporter des mouvements complémentaires pour vous adapter aux personnes et aux besoins de chacun des massés explications, démonstrations et pratique en duo
- 16h30 - 17h00 : échanges discussions, ressentis, commentaires

### **2ème jour :**

- 9h00 - 9h15 : accueil
- 9h15 - 10h00 : tour de table, réponses aux questions
- 10h00 - 12h30 : réaliser le massage en observant et écoutant le ventre sous les mains pour masser au mieux les tensions explications, démonstrations et pratique en duo
- 12h30 - 13h30 : pause déjeuner
- 13h30 - 16h00 : mise en situation pour vérifier les acquis pratique en duo
- 16h00 - 16h30 : questionnaire de satisfaction
- 16h30 - 17h00 : échanges discussions, ressentis, 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

**Le massage Chi Nei TSANG 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.**