



**Stéphanie SILVESTRE**

SIRET 535 262 547 00032 - 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

# CATALOGUE

## FORMATIONS MASSAGES DE BIEN-ÊTRE

**Programmes 2022**

**SILVESTRE Stéphanie – 140 chemin Aurélien, Le Valescure Bat 7 – 83700 Saint Raphaël**

Mail : [silvestrestephanie83@gmail.com](mailto:silvestrestephanie83@gmail.com) - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : [www.silvestrestephanie.com](http://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



Mis à jour le 20 décembre 2021

## Stéphanie SILVESTRE

SIRET 535 262 547 00032 - 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 DE BIEN-ÊTRE CHI NEI TSANG

## Programme



### PRESENTATION GENERALE

Avec le massage Chi Nei Tsang, 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 Chi Nei Tsang session 1 et 2
- Maîtriser les indications et contres indications du Chi Nei Tsang session 1 et 2
- 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 x 3 jours Total : 6 jours = 48 heures Soit 6 jours de 8 heures	De 9h à 18h pause repas d'1 heure	90 allée Muirfield 83700 St Raphaël

### DUREE

2 sessions de 3 jours chacune soit un total de 6 jours.

SILVESTRE Stéphanie – 140 chemin Aurélien, Le Valescure Bat 7 – 83700 Saint Raphaël

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

La session 1 ne se dissocie pas de la session 2. Il y a environ 2-3 semaines entre les 2 sessions, volontairement pour un meilleur apprentissage. Cela vous permet d'avoir le temps d'intégrer et également de pouvoir pratiquer sur vous et/ou sur d'autres personnes. Vous aurez aussi le temps d'intégrer et digérer émotionnellement car vous pratiquez mais aussi vous recevez pendant les 2 fois 3 jours.

### **TARIF**

Financement personnel : 375 euros pour chaque session de 3 jours soit 750 euros pour les 6 jours  
Professionnel : possibilité de prise en charge, me contacter pour les modalités et le tarif.  
Déplacement en entreprise sur devis, me contacter

### **PRE-REQUIS**

Aucun pré requis 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
- 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

### **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.

Stéphanie SILVESTRE est praticienne en mieux être depuis 2011 jusqu'à ce jour.

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 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
- Attestation de fin de formation remise au stagiaire

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

#### Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire.

#### Après la formation :

- Evaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- Evaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- Questionnaire d'évaluation par le formateur
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid par le stagiaire

**SILVESTRE Stéphanie – 140 chemin Aurélien, Le Valescure Bat 7 – 83700 Saint Raphaël**

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>ère</sup> session

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

Matin :

- accueil et présentation
- histoire du Chi Nei Tsang
- 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 :

- Do In + Qi Gong
- révision des acquis de la veille
- détente diaphragme
- activer portes de l'aine
- détoxination de la peau sur le ventre
- drainer suite détoxination de la peau sur le ventre
- 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

**SILVESTRE Stéphanie – 140 chemin Aurélien, Le Valescure Bat 7 – 83700 Saint Raphaël**

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

- anatomie
- respirations avec les sons du Tao
- utiliser les 8 directions du Pakua
- détente diaphragme

Après-midi :

- détoxination des poumons (tristesse)
- contre-force appliquée au colon et sur la cage thoracique
- travail omoplates
- tonifier les poumons
- 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

Après-midi :

- détoxination de la rate (ressassement)
- travail sur le pancréas
- contre force et pompage
- tonifier la rate
- le cœur et le péricarde
- apaiser le cœur
- 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
- tonifier les reins

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 : 140 chemin Aurélien – Le Valescure, Bat. 7 – 83700 Saint Raphaël

### DEBOUCHES POSSIBLES

Cette formation permet aux débutants de pouvoir débiter en tant que praticien en Chi Nei Tsang. Une attestation de fin de formation est délivrée 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 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.**

SILVESTRE Stéphanie – 140 chemin Aurélien, Le Valescure Bat 7 – 83700 Saint Raphaël

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