PROGRAMME DE FORMATION
« LES 7 MASSAGES© »
MASSAGE M5 DU VENTRE
SURPOIDS ET OBESITE

Par Fatima BILGEN
Auteur et propriétaire intellectuel de la méthode « les 7 massages© » déposée à l'INPI
Docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise, Diplômée par l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing (République Populaire de Chine), Membre Officiel du Comité d'Experts en MTC auprès de l'Université de Nanjing RPC
Certifiée QUALIOPI N° FR086845-1 Pour « Action de Formation »
Date originale de certification le 14 Février 2024

DESCRIPTIF DU PROTOCOLE

Cette formation est très utile car c'est souvent vers les professionnels (lles) de l'esthétique et du bien-être que se tourne une clientèle soucieuse de retrouver et de conserver un poids de « forme », car c'est vous l'institut du bien-être et de la beauté ! L'abondance alimentaire, l'alimentation industrielle, riche en sucres, gras et calories, les produits chimiques, le manque d'activités physiques, les blocages émotionnels, sont les principales raisons du nombre croissant des personnes en surpoids. Ce surpoids est néfaste pour la santé. Au cours de cette formation nous aborderons ce sujet complexe de deux manières : scientifique et philosophique.
Scientifique : étude du massage Tuina spécifique pour aider à éliminer les kilos « en trop », selon la médecine traditionnelle chinoise. Etude des méridiens impliqués dans le métabolisme ainsi que leurs trajets. Emploi des différentes techniques Tuina les plus efficaces pour la réduction du poids, notamment au niveau du tissu adipeux localisé sut la taille, l'abdomen, les cuisses et les hanches.
Philosophique : nous aborderons la « prise en charge psychologique du surpoids » nettement détaillée dans la philosophie Taoïste, d'où découle la médecine traditionnelle chinoise, ainsi que les « grandes lignes » à suivre vis-à-vis du « comportement alimentaire ».
La prise en charge de cette clientèle en surpoids ou obèse doit se faire de façon pragmatique. Au cours de la formation, et en plus des techniques de massage Tui Na, il sera question de

- savoir comment prendre les mesures de la personne en surpoids, comment la peser, sur quels types de balances ?
- savoir trouver la vraie raison de son embonpoint selon la médecine chinoise
- évaluer le nombre de kilos à perdre pour être en bonne santé selon l'âge et le vécu de la personne
- établir un plan alimentaire adapté que la personne pourra suivre sur le long terme
- savoir conseiller des mouvements de QI GONG pour éviter la sédentarité, mouvoir le corps, faciliter la digestion et l'évacuation des déchets.

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- **Être capable** de comprendre la genèse, l'historique de la MTC, les raisons de son développement et de son succès jusqu'à nos jours,
- **Être capable** de comprendre et d'assimiler les fondements théoriques basiques de la médecine traditionnelle chinoise en lien avec le massage M5 « Surpoids et Obésité »,
- **Être capable** d'assimiler l'anatomie et physiologie des méridiens et des points d'acupuncture,
- **Être capable** de comprendre l'origine des maux, des mal-être des individus
- **Être capable** d'assimiler les différents outils de la MTC tels que : Diététique/Massage Tui Na/Automassage/ ainsi que les exercices nécessaires issus du Qi Gong (Art Martial chinois) pour savoir respirer et avoir une meilleure mobilité
- **Etre capable** d'utiliser ces outils selon la situation présente de la clientèle, quels bénéfices peut en tirer la clientèle en recherche de bien-être, de beauté et de santé ?
- **Être capable** de recevoir la clientèle, de l'observer, de l'écouter pour identifier ses besoins en matière de beauté, bien-être et santé,
- **Être capable** de garder la maîtrise de soi et de rester calme dans toutes les situations, travailler avec calme et assurance
- **Être capable** d'élargir la gamme de soins proposés dans le but d'améliorer le bien-être des personnes notamment en pratiquant les 7 massages©

Crâne et visage/Cou et épaules/Dos/Buste, Hypochondre et gorge/Abdomen/Jambes/Pieds

LES METHODES MOBILISEES

1- En ce qui concerne la théorie aucune connaissance acquise n'est demandée au départ.

2- La formatrice emploie plusieurs types de méthodes pédagogiques :

La méthode « descendante » c'est-à-dire la transmission d'un savoir millénaire, pareille à celle d'un Maître à son disciple, les méthodes interrogatives et actives, ici l'enseignante établit un questionnement pour transmettre les compétences. Les études de cas et jeux de rôles permettrons une meilleure acquisition des connaissances. L'apprentissage est clair et facile à comprendre, non contraignant, ludique.

3- Un livret comme support pédagogique

Un Support pédagogique sous forme de petit livret et correspondant à l'enseignement du massage M5 « Minceur abdominale » sera donné à chaque stagiaire.
Cet outil pédagogique est très détaillé, il comporte entres-autres des planches anatomiques, des rappels sur l'anatomie et la physiologie de la peau, des os, des muscles et tendons, des systèmes organiques etc…Le cours de médecine traditionnelle chinoise y est détaillé, la priorité étant de faciliter le déroulé des apprentissages et sa compréhension par l'auditoire.

4- Utilisation d'un Paper bord

Il permet de dynamiser le groupe, la formatrice l'utilise pour résumer les objectifs de la formation, expliquer des points particuliers du cours au cours de son déroulement, détailler les

schémas utiles à la compréhension du cours, poser des questions pour s'assurer que le cours est bien assimilé, noter les questions des élèves et d'y répondre etc….

5- **Utilisation de planches représentants les méridiens d'acupunctures**

6- **Utilisation de mannequins recouverts des trajets des méridiens**

En ce qui concerne la pratique

La formatrice emploie la méthode démonstrative et expérientielle. L'enseignante démontre les procédures tout en apportant les explications nécessaires. Il s'agit d'un apprentissage dans des conditions réelles avec des mises en situations concrètes telles que rencontrées au travail. Il sera notamment question de retenir

- Les principes à respecter concernant le massage M5,
- Les principes à respecter concernant le masseur,
- L'Apprentissage des différentes techniques de massage par petit groupe, avec entrainements, mises en situation, travail en binôme ou avec des modèles, massage appliqué

Postes de travail : Utilisation de tables de massage par les stagiaires ainsi que de tout matériel en rapport avec (huiles, crèmes, draps, couvertures, coussins, désinfectants, etc.).

LES MODALITES D'EVALUATIONS

Evaluation théorique

QCM – Questions à développer –

Evaluation pratique

Le stagiaire est évalué sur sa pratique manuelle et sur les différentes techniques du massage M5 appliquées, et étudiées au cours du stage. Outre sa pratique, le stagiaire sera notamment jugé sur ses capacités à détendre son modèle. Les résultats attendus en terme de bien-être et d'amélioration des conditions de santé pourront se « mesurer » sur son modèle.

La notation pratique est effectuée au moyen d'une grille d'évaluation

A la fin de l'évaluation, une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire

LE CONTENU DE LA FORMATION :

L'enseignement théorique, comprend :

- Les fondements basiques théoriques de la MTC, son contenu historique, son approche taoïste, les caractéristiques de la MTC qui comprend le principe de globalité, la notion de l'énergie Qi, la notion du système des méridiens, l'approche de la théorie des 5 éléments et 5 mouvements,
- L'indice de Quételet, l'obésité abdominale,
- La répartition du tissu adipeux selon l'âge et la personne,
- La composition corporelle

- La cause fondamentale du surpoids : la suralimentation
- Les régimes, pourquoi ils ne sont pas bons
- Le surpoids et l'obésité selon la médecine traditionnelle chinoise
- Les 12 points spécifiques du massage Tui Na pour retrouver un poids normal
- Du point de vue philosophique, appréhension des idées directrices du Taoïsme d'où découle directement la médecine traditionnelle chinoise et ce pour mieux comprendre la pratique.

L'enseignement pratique, comprend :
L'étude pratique et appliquée du massage Tui Na, ses différentes techniques, le déroulement complet du protocole du massage M5 Abdomen Surpoids et Obésité, « les 7 MASSAGES© », les différentes pratiques selon les buts recherchés et en harmonie avec la personne qui reçoit le massage, pour le bien-être, la beauté esthétique, la prévention et la conservation de la santé des individus.
Les différentes manœuvres et techniques visent à

- Détendre, éliminer les stress,
- Eliminer les stagnations, les blocages de l'énergie (Qi), les blocages dus à l'accumulation d'aliments dans l'Estomac ou Intestins,
- favoriser une bonne circulation de l'énergie et des liquides,
- aider à perdre les kilos en trop grâce au déstockage des amas graisseux,
- calmer le stress, apaiser l'esprit, freiner l'appétit,
- dégager les selles,
- aider à éliminer les gonflements, les ballonnements, ou autres stagnations d'eau.

DEROULEMENT PEDAGOGIQUE

1ER JOUR

Théorie
Enseignement du massage Tui Na, explications : d'où vient-il, à quoi sert-il ?
Son utilité dans des situations de surpoids et d'obésité
Le Surpoids/obésités : définition, constat sur l'obésité
L'indice de Quételet,
Le tissu adipeux, l'obésité abdominale/viscérale
La composition corporelle, ce qu'i faut mesurer
Les causes du surpoids, les différents régimes
L'obésité et le surpoids du point de vue de la médecine chinoise
L'étude des 12 points d'acupuncture, efficaces pour la perte de poids

Pratique
• Démonstration par la formatrice et explications des différentes techniques Tui Na à connaître pour ce massage M5 Abdomen Surpoids et Obésité « les 7 Massages© ».
• Etude des « 12 points d'acupuncture »

2EME JOUR

Pratique
• Pratique intensive des stagiaires du massage M5 Ventre/Hanches/Cuisses.
• Rotation des binômes.
• Analyse des difficultés rencontrées par chacun, correction par la formatrice, perfectionnement dans la technique.
• Conseils aux stagiaires.
• Evaluation, débriefing et délivrance du certificat de stage.

Moyens pédagogiques et techniques
Alternance de démonstrations et d'ateliers pratiques guidés par le formateur.
Pour faciliter la mise en application immédiate au retour de la formation, un book pédagogique et technique est remis à chaque stagiaire.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES
Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez être amené à avoir besoin d'un accompagnement spécifique ou d'une aide adaptée. Afin d'assurer que les moyens de la prestation de formation peuvent être adaptés à vos besoins spécifiques, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par email.

CONTACT
Fatima BILGEN
Référent pédagogique, administratif et handicap
Tél. : 06 80 07 28 57
Email : fatimabilgen@gmail.com

PUBLIC CONCERNÉ
Tout professionnel, tous métiers en relation avec la beauté, la prévention de la santé et la santé humaine, tels que Esthéticiennes, Praticien de bien-être, Praticien pour la prévention santé et la santé physique et mentale des personnes, Praticiens en massages, Auxiliaires de vie auprès des personnes âgées, aides-soignants, infirmières, kinésithérapeutes, toutes professions paramédicales etc…

PRÉ-REQUIS POUR LE NIVEAU 1
Aucun

DURÉE DE LA FORMATION « LES 7 MASSAGES© »
Massage « M5 du VENTRE POUR LA MINCEUR» PREMIER NIVEAU
14 heures

EVALUATION
Chaque stagiaire est évalué en fin de stage sur le protocole complet par la formatrice. Un certificat lui sera remis en fin de stage.

NOMBRE DE STAGIAIRES
Organisme Fatima BILGEN – Action de Formation
8, Chemin des Ruettes 78460 CHOISEL
Numéro de SIRET : 34083463900031 - CODE NAF : 8559B
Certifiée QUALIOPI N° FR086845-1 – Date originale de certification le 14 Février 2024
Enregistré sous le Numéro de Déclaration d'Activité NDA : 11 78 82759 78

4-6 stagiaires par session

MODALITE D'ACCES

Formation intra (au sein de l'organisation)

DELAI D'ACCES

Formation accessible sous 1 mois

TARIF pour un cours collectif de 2 à 6 Stagiaires :

Le prix de la formation de deux jours en cours collectifs est de 490 € NET DE TVA.
Ce tarif comprend la formation de 14 heures, avec délivrance d'une attestation de formation et remise d'un support papier.
Collation offerte. Merci d'apporter votre déjeuner, possibilité de manger sur place (accès à la cuisine).

TARIF pour un cours particulier, pour 1 seul(e) stagiaire :

Le prix de la formation de deux jours en cours particulier est de 780 € NET DE TVA.
Ce tarif comprend la formation de 14 heures, avec délivrance d'une attestation de formation et remise d'un support papier.
Collation offerte. Merci d'apporter votre déjeuner, possibilité de manger sur place (accès à la cuisine).

LIEU

Chez FATIMA BILGEN
8, Chemin des Ruettes
78460 CHOISEL

HORAIRES

Ouverture de la salle : 9 h 20
Début de la formation : 9 h 30
Pause déjeuner : 13 h 00 à 13 h 30
Fin de la formation : 17 h 00