

# Formation courte Bien Etre



ILMTC

INSTITUT LORRAIN DE MÉDECINE  
TRADITIONNELLE CHINOISE

Formation de 1 an

## Formation en Tác Động Cột Sống - Méthode de stimulation vertébrale vietnamienne

Le TĐCS est une méthode de traitement non médicamenteuse basée sur l'anatomie humaine, la physiologie et la physiopathologie du corps humain. Une action précise à la racine du déséquilibre entraînera la libération du foyer qui provoque la compression de racines nerveuses, et permettra ainsi la guérison à travers un processus d'auto-guérison du corps.



---

### ORIGINE

Cette méthode holistique a été mise au point au Viet Nam dans les années 50 par le docteur NGUYỄN Tham Tán. Celle-ci combine médecine traditionnelle, physiologie occidentale et procédés thérapeutiques des minorités ethniques

# Formation courte Bien Etre



**ILMTC**

INSTITUT LORRAIN DE MÉDECINE  
TRADITIONNELLE CHINOISE

**Formation de 1 an**

## LA METHODE

Partant du principe que la colonne vertébrale est le reflet de notre santé, qu'une pathologie modifiera forcément son apparence, alors il suffira de lui redonner son aspect physiologique pour éliminer la maladie et permettre au corps de retrouver son équilibre originel.

Cette méthode de stimulation vertébrale est basée sur la libération du foyer qui provoque la compression des racines nerveuses. Le corps est une mécanique complexe et toutes ses activités et perceptions sont contrôlées par les nerfs. En plus du système nerveux central, il existe 31 paires de nerfs reliés aux organes, partant de la moëlle épinière à travers le foramen intervertébral.

## EN PRATIQUE

Lorsqu'il y a modification de l'aspect physiologique de la colonne vertébrale, une pression sur les racines nerveuses au niveau du rachis entraînera un dysfonctionnement de l'organe rattaché, et à long terme, le développement d'une maladie. Pour retrouver la santé, le praticien utilisera la "pulpe" des doigts pour agir précisément sur la couche musculaire pathologique (la clé). Une fois les racines nerveuses « libérées », la colonne vertébrale retrouvera peu à peu son équilibre d'origine, amenant la personne vers un processus d'autoguérison.

**Formation proposée par Jean-Sébastien GRILL, élève de Lương Văn Quyết  
(disciple du Maître de 2e génération)**

# Formation courte Bien Etre



ILMTC

INSTITUT LORRAIN DE MÉDECINE  
TRADITIONNELLE CHINOISE

Formation de 1 an

## Formation en Réflexologie Bien être

La réflexologie est une pratique de massothérapie qui implique l'application de pressions sur des zones réflexes spécifiques des pieds, des mains ou des oreilles. L'objectif est de favoriser la relaxation, de réduire le stress et d'améliorer le bien-être général.

**Zones réflexes** : Chaque zone réflexe correspond à un organe ou à une partie du corps. En stimulant ces zones, on peut influencer positivement l'organe ou la partie du corps correspondante qui est affectée.

**Bienfaits potentiels** : La réflexologie est souvent utilisée pour soulager le stress, l'anxiété, les maux de tête, les douleurs dorsales, les troubles digestifs, les problèmes de sommeil et d'autres affections. Elle ne remplace pas pour autant un traitement médical.

**Relaxation** : La réflexologie peut induire une profonde relaxation, ce qui peut être bénéfique pour réduire le stress et améliorer le bien-être émotionnel.

**Amélioration de la circulation** : Le massage des zones réflexes peut stimuler la circulation sanguine et lymphatique.

**Soulagement de la douleur** : La réflexologie peut aider à réduire la douleur et l'inconfort dans certaines parties du corps.



**Formation proposée par Mme Corine Latour, Réflexologue professionnelle**

# Formation courte Bien Etre



ILMTC

INSTITUT LORRAIN DE MÉDECINE  
TRADITIONNELLE CHINOISE

**Formation de 1 an**

## Formation en Massage Tui Na du visage - Beauté du visage

Le Tui Na du visage est une technique ancestrale chinoise combinant pressions, lissages et stimulations des méridiens pour revitaliser la peau et détendre les tensions.

Véritable soin naturel anti-âge, il favorise la circulation sanguine, améliore l'élasticité de la peau et illumine le teint. En harmonisant l'énergie du visage, ce massage procure une profonde relaxation tout en raffermissant et en sculptant les traits.

En plus d'aider à réduire les rides, le Tui Na du visage peut également contribuer à améliorer la circulation et à drainer et revitaliser la peau.



### BIENFAITS:

- Effet liftant naturel
- Peau éclatante et tonifiée
- Diminution des rides et ridules
- Stimulation du collagène et drainage des toxines

**Formation proposée par Mme Dominique Guillaouic, Praticienne-Formatrice en Tui Na du visage**

# Formation courte Bien Être



ILMTC

INSTITUT LORRAIN DE MÉDECINE  
TRADITIONNELLE CHINOISE

**Formation de 1 an**

## Formation en Massage Tui Na Bien être

Apprenez les gestes et protocoles de massage Bien Être avec les outils de la médecine traditionnelle chinoise.

Le Tuina 推拿 repose sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, notamment sur la notion de Qi (énergie vitale) circulant dans le corps à travers des méridiens.

Le massage Tuina Bien-Être vise à rétablir l'équilibre énergétique du corps en stimulant notamment les zones et points d'acupuncture situés le long de ces méridiens pour retrouver détente et sérénité.

### BIENFAITS:

- Détente et réduction du stress
- Soulagement des tensions musculaires et articulaires
- Stimulation de la circulation sanguine et lymphatique
- Harmonisation de l'énergie vitale



**Formation proposée par Mr Yann Delahaie , Praticien-Formateur en Médecine  
Traditionnelle Chinoise**



# Formation courte Bien Etre



ILMTC

INSTITUT LORRAIN DE MÉDECINE  
TRADITIONNELLE CHINOISE

**Formation de 1 an**

## Découverte de la diététique chinoise

La diététique chinoise, issue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), repose sur l'idée que l'alimentation est essentielle pour maintenir la santé et l'harmonie énergétique du corps.

Elle vise à équilibrer le Qi (énergie vitale), le Yin et le Yang en sélectionnant les aliments selon leur nature (froide, chaude, neutre...) et leur saveur (acide, amère, douce, piquante, salée). Cette approche prend en compte la constitution de chacun, les saisons et le climat pour une alimentation adaptée aux besoins individuels.



## Objectif de la formation :

Comprendre les bases de la diététique chinoise et apprendre à adapter son alimentation en fonction de son profil énergétique, de son mode de vie et des saisons.

Recettes et conseils pratiques à la clé.



**Formation proposée par Mme Me Marielle Tremellat , Praticienne-Formatrice en  
Médecine Traditionnelle Chinoise.**

# Formation courte Bien Etre



ILMTC

INSTITUT LORRAIN DE MÉDECINE  
TRADITIONNELLE CHINOISE

**Formation de 1 an**

## Formation en Sono-thérapie et Intention (Yi)

La sonothérapie avec les bols tibétains est une pratique de bien-être qui utilise les vibrations et les sons produits par ces instruments pour induire un état de relaxation profonde, réduire le stress et favoriser l'harmonisation énergétique du corps.



### Origines et principes :

Les bols tibétains sont des instruments de musique traditionnels utilisés depuis des siècles dans les pratiques méditatives et spirituelles de l'Himalaya. Ils sont fabriqués à partir d'un alliage de plusieurs métaux et sont martelés à la main pour créer des formes et des tailles variées.

La sonothérapie repose sur le principe que tout dans l'univers est vibration, y compris notre corps. Les bols tibétains, en émettant des vibrations harmonieuses, peuvent aider à rééquilibrer les énergies du corps, à libérer les tensions et à favoriser la relaxation profonde. Cette formation vous permettra d'acquérir les bases de cette méthode ainsi que les protocoles précis pour un usage optimal.



**Formation proposée par Mme Guillaouic Dominique, Praticienne Formatrice certifiée  
en Sonothérapie**

# Formation courte Bien Etre



ILMTC

INSTITUT LORRAIN DE MÉDECINE  
TRADITIONNELLE CHINOISE

**Formation de 1 an**

## Formation calligraphie et travail de l'intention

La calligraphie vietnamienne, ou Thự pháp, est bien plus qu'une simple transcription de mots ou de phrases. C'est une forme d'art qui transcende l'esthétique visuelle, portant en elle une dimension spirituelle et philosophique profonde.

L'intention du calligraphe, son état d'esprit et sa connexion émotionnelle avec le texte ou l'idée qu'il représente, sont des éléments essentiels qui se manifestent dans chaque trait, chaque courbe, chaque espace de son œuvre.

### L'Intention comme Source d'Inspiration :

Pour le calligraphe vietnamien, l'intention est le point de départ, le fil conducteur qui guide son pinceau. Avant de commencer à tracer les caractères, il doit se vider l'esprit de toute distraction et se concentrer sur le sens profond des mots qu'il va calligraphier. Il peut s'agir d'un poème, d'un proverbe, d'une citation philosophique ou d'un simple mot porteur de sens.

L'intention peut être de transmettre un message, d'exprimer une émotion, de rendre hommage à une tradition ou de partager une vision du monde.

La calligraphie vietnamienne est un art qui invite à la contemplation, à la réflexion et au partage d'émotions. Développez votre intention, maîtrisez votre respiration, votre posture et votre capacité à vous recentrer grâce à cette technique.



**Formation proposée par Mr Grill Jean-Sébastien, Calligraphe Vietnamien.**