



SPE 07

CHI NEI TSANG



Dernière mise à jour : 21/05/2026
Organisme de formation certifié Qualiopi

- 1 / 8 -

SOMMAIRE

- 1. Informations générales et Équipe**
- 2. Public concerné et prérequis**
- 3. Objectifs, compétences et aptitudes**
- 4. Moyens pédagogiques et techniques**
- 5. Déroulement de la formation**
- 6. Modalités d'évaluation et sanctions**
- 7. Accessibilité et Inclusion**
- 8. Indicateurs de résultats**
- 9. Matériel nécessaire**
- 10. Tarifs et délais**
- 11. Débouchés**



1. Informations générales et Équipe

Intitulé	Chi Nei Tsang
Code Formation	SPE 07
Modalité	PRÉSENTIEL
Format	COLLECTIF
Durée totale	5 jours (35 h)
Capacité	De 2 à 6 pers.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE (QUALIFICATION) :

Cindy Philippe : *Praticienne en massages de bien-être, en massages énergétiques chinois, ainsi qu'en Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle accompagne au bien-être global et notamment énergétique.*

2. Public concerné et prérequis

- Aucun prérequis aussi bien en termes d'expérience, de compétences que de diplômes / certificats / titres.
- Accessible à toute personne majeure et ne présentant pas de contre-indication médicale le jour de la formation.

3. Objectifs, compétences et aptitudes

Les objectifs visés sont les suivants :

Ce module de formation s'adresse aux professionnels en massages de bien-être en devenir ou déjà installés. Il consiste en l'acquisition des connaissances relatives au massage taoïste Chi Nei Tsang, aussi bien en termes de techniques que de bienfaits et de contre-indications.

Le Chi Nei Tsang est une approche holistique profonde qui se concentre sur l'abdomen, véritable "deuxième cerveau" et siège de nos émotions. En alliant le toucher viscéral, l'écoute tissulaire (fascias) et le travail sur la respiration, cette technique permet de détoxifier les organes, de libérer les charges émotionnelles stagnantes (énergies négatives) et de restaurer la vitalité globale (Qi). Le praticien y apprend à dialoguer avec l'intelligence du corps à travers les principes de la médecine traditionnelle chinoise et le cycle des 5 éléments.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Accueillir un client et lui proposer une séance de Chi Nei Tsang adaptée à ses besoins physiques et psycho-émotionnels ;

- Identifier les contre-indications strictes et formuler les bienfaits spécifiques de cette pratique abdominale profonde ;
- Appliquer les principes de la médecine traditionnelle chinoise (les 5 éléments, la circulation du Qi) dans l'analyse et le toucher des organes ;
- Exécuter les techniques manuelles spécifiques : ouverture des "Portes des Vents", travail sur les fascias, pompages et massages ciblés des organes (Foie, Rate, Poumons, Cœur, Reins, Intestins) ;
- Accompagner la libération émotionnelle par un toucher juste ("la main qui écoute", "le doigt soutenu") et guider la respiration du receveur ("les 3 ballons") ;
- Développer sa propre posture énergétique (ancrage, protection et nettoyage du praticien) pour garantir un soin sécuritaire et éviter l'épuisement.

4. Moyens pédagogiques et techniques

Les moyens pédagogiques sont les suivants :

- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec les autres stagiaires ou le formateur.
- Méthode d'enseignement active et participative.
- Pratique des massages en binôme avec un autre stagiaire, ou sur un modèle si nécessaire.

Les moyens techniques à disposition sont les suivants :

- Livret de formation papier comportant textes, photos et schémas nécessaires à la bonne compréhension de l'enseignement.
- Planches et schémas anatomique et des méridiens énergétiques à disposition.
- Tableau blanc, feutres, tables et chaises.
- Tables de massage.

5. Déroulement de la formation

Dans le cadre d'un enseignement actif et participatif, les réponses aux questions se font en temps réel. Les horaires sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la progression du groupe.

JOUR 1 : Les fondements taoïstes et l'ouverture du corps (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

09h30 : Présentation des stagiaires, du déroulé de la formation et pratique énergétique (type Qi Gong)

10h15 : Introduction au Chi Nei Tsang : origines taoïstes, le deuxième cerveau (microbiote) et le cycle des 5 éléments

11h00 : Pause

11h15 : Les émotions et les organes : théorie et mise en pratique des 6 sons de guérison

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : La posture du praticien (ancrage, protection) et préparation du corps du receveur (le Poisson d'Or)

14h15 : La respiration complète des 3 ballons (pelvien, thoracique, cervical) : démonstration et mise en pratique

15h15 : Pause

15h30 : Anatomie des fascias, toucher d'écoute et ouverture des "Portes des Vents" (racines du nombril et aine) : démonstration et mise en pratique

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

JOUR 2 : Détoxification tissulaire et Gros Intestin (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

09h30 : Révision de la veille et questions-réponses, pratique énergétique (type Qi Gong)

10h15 : Détoxifier la peau (écoper, presser, palper-rouler) : démonstration et mise en pratique

11h15 : Pause

11h30 : Le Gros Intestin : anatomie, émotions (lâcher-prise) et libération des voies d'évacuation (côlon descendant, sigmoïde)

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Démonstration du protocole complet de massage du Gros Intestin (côlon ascendant, transverse, descendant)

13h45 : Mise en pratique du massage du Gros Intestin

15h15 : Pause

15h30 : Lecture des tractions du nombril (carte des 8 directions) et intégration avec les Portes des Vents

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

JOUR 3 : L'Élément Terre (Estomac/Rate) et l'Élément Bois (Foie/Vésicule) (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

09h30 : Révision de la veille et questions-réponses, pratique énergétique (type Qi Gong)

10h15 : L'élément Terre (Estomac, Rate) : théorie, émotions (soucis, rumination) et démonstration du protocole

11h00 : Pause

11h15 : Mise en pratique du protocole de la Terre (pompage, technique du bec de héron)

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : L'élément Bois (Foie, Vésicule Biliaire) : théorie, émotions (colère, frustration) et démonstration de la décongestion hépatique

14h15 : Mise en pratique du protocole du Bois (crochetage sous costal, lissage du lobe droit)

15h15 : Pause

15h30 : Mise en pratique de l'enchaînement : Intestins + Terre + Bois

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

JOUR 4 : L'Élément Métal (Poumons) et l'Élément Feu (Cœur/Plexus) (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

09h30 : Révision de la veille et questions-réponses, pratique énergétique (type Qi Gong)

10h15 : L'élément Métal (Poumons) : théorie, émotions (tristesse) et démonstration (point Zhong Fu, ratissage intercostal)

11h00 : Pause

11h15 : Mise en pratique du protocole du Métal et libération du diaphragme

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : L'élément Feu (Cœur, Intestin Grêle) : théorie, émotions (impatience, joie) et démonstration de l'ouverture du "Palais des émotions" (plexus solaire)

14h15 : Mise en pratique du protocole du Feu (point Shenmen, apaisement du Maître Cœur)

15h15 : Pause

15h30 : Mise en pratique de l'enchaînement complet des éléments étudiés

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

JOUR 5 : L'Élément Eau (Reins/Psoas), Alchimie Interne et Évaluation (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

09h30 : Révision de la veille et questions-réponses, pratique énergétique (type Qi Gong)

10h15 : L'élément Eau (Reins, Vessie) et le Psoas ("muscle de l'âme") : théorie et émotions (peurs, angoisses)

10h45 : Pause

11h00 : Démonstration et mise en pratique du relâchement du Psoas (inhibition réciproque) et de la pompe du pubis

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Alchimie interne (union du Feu et de l'Eau), clôture de séance (tapotements) et nettoyage énergétique du praticien : démonstration et pratique

14h15 : Mise en pratique du protocole complet de Chi Nei Tsang GROUPE 1

15h30 : Pause

15h45 : Mise en pratique du protocole complet de Chi Nei Tsang GROUPE 2

17h00 : Bilan de fin de formation

17h30 : Fin de la formation

6. Modalités d'évaluation et sanctions

Les modalités d'évaluation des acquis sont :

- Évaluation pratique en continu lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un critère. 60 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.

Les sanctions visées sont :

- Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

7. Accessibilité et Inclusion

Personnes en situation de handicap :

Notre organisme est attentif à l'accueil des personnes en situation de handicap. Notre salle de formation est accessible par ascenseur. Notre espace de préparation étant réservé à l'équipe, un accompagnement est assuré pour vos repas et pauses. (*Nota : la configuration de notre WC intérieur ne permet pas l'accès en fauteuil roulant*). L'AGEFIPH et la RHF (Ressource Handicap Formation) sont nos partenaires référents pour étudier avec vous les modalités d'adaptation de votre accueil.

Personnes en situation précaire :

Le CCAS de Mouans-Sartoux est notre référent concernant les personnes en situation précaire.

Personnes en réinsertion ou recherche d'emploi :

France Travail est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

8. Indicateurs de résultats (Performance)

Les données statistiques de ce programme sont en cours de consolidation afin de garantir un volume de retours suffisant et représentatif.

9. Matériel nécessaire

- Bloc note, crayons, stylos, surligneurs.
- Tenue souple et confortable, chaussons ou chaussettes épaisses.
- Maillot de bain (deux pièces impérativement pour les femmes) ou sous-vêtements salissables.
- Drap housse, fouta ou grande serviette (80 x 190cm minimum) pour protéger la table.
- Grande serviette (80 x 190cm minimum) ou fouta pour se couvrir.
- Serviette moyenne (40 x 80cm minimum) pour le jeu de serviette poitrine.
- Protège-tête ou une petite serviette (30 x 50cm minimum).
- Serviette essuie-main.
- Flacon d'huile végétale neutre (amande douce, noyau d'abricot, pépins de raisin...), idéalement de qualité biologique, avec poussoir.

10. Tarifs et délais

Tarifs en format collectif :

- 1 250 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 1 250 € net (exempt de TVA) pour un financement par un organisme.

Délais administratifs :

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels.
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme.

Délais d'accès à la formation :

- Jusqu'à 6 mois (voir planning) pour une formation collective dans nos locaux (inter-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle ou collective au sein de vos locaux (intra-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle au sein de nos locaux (inter-entreprise).

11. Débouchés

- Emploi salarié ou freelance dans un centre de bien-être, un spa, un centre esthétique...,
- Création d'un centre de bien-être proposant des prestations performantes et novatrices,
- Ouverture d'un cabinet en libéral,
- Prestations à domicile,

- Intervention en institution, en association...
- Prestations en salle de sport, hôtellerie, camping, yacht...

