



SPE 07

CHI NEI TSANG



Dernière mise à jour : 05/07/2026
Organisme de formation certifié Qualiopi

- 1 / 7 -

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@formation-etre-bienetre.com – www.formation-etre-bienetre.com

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale ou kinésithérapique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

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	INDIVIDUEL
Durée totale	3 jours (21 h)
Capacité	1 personne

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 le formateur.
- Méthode d'enseignement active et participative.
- Pratique des massages sur un modèle et réception des massages par le formateur.

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 de la formation.

JOUR 1 : Fondements, détoxification et Gros Intestin (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil jusqu'à 9h30

09h30 : Présentation du stagiaire, de son projet professionnel, du déroulé de la formation et pratique énergétique (type Qi Gong)

09h45 : Introduction au Chi Nei Tsang : origines taoïstes, le deuxième cerveau, le cycle des 5 éléments et les 6 sons de guérison

10h30 : Pause

10h45 : La posture du praticien, la respiration des 3 ballons, toucher d'écoute et ouverture des "Portes des Vents"

11h30 : Démonstration et mise en pratique + réception

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Détoxifier la peau (écoper, presser, palper-rouler) : démonstration et mise en pratique + réception
14h15 : Le Gros Intestin : anatomie, émotions, libération des voies d'évacuation et lecture des tractions du nombril
15h00 : Pause
15h15 : Démonstration du protocole complet du Gros Intestin
15h30 : Mise en pratique du protocole + réception
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 2 : Les Éléments Terre, Bois, Métal et Feu (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil jusqu'à 9h30
09h30 : Révision de la veille, questions-réponses et pratique énergétique (type Qi Gong)
09h45 : L'élément Terre (Estomac, Rate) et l'élément Bois (Foie, Vésicule Biliaire) : théorie et émotions
10h15 : Démonstration des protocoles Terre et Bois
10h30 : Mise en pratique des protocoles Terre et Bois + réception
11h15 : Pause
11h30 : Mise en pratique de l'enchaînement : Intestins + Terre + Bois
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : L'élément Métal (Poumons) et l'élément Feu (Cœur, Intestin Grêle/Plexus) : théorie et émotions
14h00 : Démonstration des protocoles Métal et Feu
14h15 : Mise en pratique des protocoles Métal et Feu + réception
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 3 : L'Élément Eau, Alchimie interne et Intégration (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil jusqu'à 9h30
09h30 : Révision de la veille, questions-réponses et pratique énergétique (type Qi Gong)
09h45 : L'élément Eau (Reins, Vessie) et le Psoas : théorie et émotions
10h15 : Démonstration du relâchement du Psoas et de la pompe du pubis
10h30 : Mise en pratique + réception
11h15 : Pause
11h30 : Alchimie interne, clôture de séance et nettoyage énergétique : démonstration et pratique
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Révision globale et préparation à la pratique complète
14h00 : Mise en pratique du protocole complet de Chi Nei Tsang
15h30 : Pause
15h45 : Mise en pratique du protocole complet de Chi Nei Tsang (suite)
17h00 : Bilan de fin de formation

- 5 / 7 -

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@formation-etre-bienetre.com – www.formation-etre-bienetre.com

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, foute ou grande serviette (80 x 190cm minimum) pour protéger la table.
- Grande serviette (80 x 190cm minimum) ou foute 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.

- 6 / 7 -

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@formation-etre-bienetre.com – www.formation-etre-bienetre.com

- 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 individuel :

- 1 350 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 1 350 € 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 :

- 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...