

## **Stages Pulsologie & Zones Réflexes**

- Comprendre les principes de base de l'énergétique chinoise (le Yin et le Yang – Les 5 mouvements – Les 12 méridiens et leur ambiance émotionnelle)
- Ecouter les pouls pour avoir une lecture du corps
- Découvrir ou approfondir le massage de réflexologie plantaire suivant un protocole d'énergétique chinoise (écoute tissulaire, technique de toucher et de pression)
- Vous approprier des outils concrets à appliquer au quotidien sur vos proches ou sur vous-même
- Utiliser l'écoute des pouls pour évaluer l'état énergétique et physique d'une personne

### **Déroulé de la journée**

Chaque jour nous commencerons par une méditation qui vous invitera à vous détendre et ouvrir d'autres champs de conscience. Ces temps de méditation permettront aussi de vous connecter à votre espace intérieur dans une écoute bienveillante tout en stimulant l'activation des 12 méridiens.

Des exercices de Qi Gong simples et accessibles à tous seront pratiqués régulièrement (apprendre par le mouvement, ressentir la circulation des trajets des méridiens dans le corps) d'après Suzuki Taïso.

Un temps important sera donné à la pratique (apprentissage par le faire, dépasser les peurs ou les interdits, se familiariser avec l'écoute du corps).

### **Module 1 –9h à 17h**

Jour 1 :

- Principes de bases de l'énergétique chinoise
- Les 12 méridiens
- L'Horloge circadienne : le cycle de la vie
- Les pouls (localisation et ressenti)

Jour 2 :

- Ecoute des pouls sur soi et sur l'autre, vocabulaire, ressenti, lecture
- Comprendre leurs interactions (cycle d'engendrement, de contrôle...)

## **Module 2 – de 9h à 17h**

Jour 1 :

- Ecoute des pouls et bilan énergétique
- Zones réflexes du pied
- Ecoute tissulaire

Jour 2 :

- Techniques de toucher
- Séance complète avec lecture du bilan énergétique, stimulation des zones réflexes du pied, relecture des pouls et vérification