MODULE 2

LES MERIDIENS : DU TRACE A LA PRATIQUE

Trois jours pour approfondir les méridiens et élaborer des séquences de Yin Yoga variées et adaptées.

Ce module vous invite à aller plus loin : situer précisément chaque méridien dans le corps, comprendre ses fonctions et ses déséquilibres, et savoir construire une pratique qui les nourrit.

Pendant trois jours, nous alternerons théorie de la médecine traditionnelle chinoise, repérage sur le corps, pratiques méridiennes et ateliers de séquençage.

L'objectif : que les méridiens ne restent pas une carte apprise par cœur, mais deviennent une lecture vivante du corps, au service de votre pratique et de votre enseignement.

Programme :

- Consolider les fondamentaux de la médecine chinoise

- **Histoire et principes de la MTC** : philosophie du Yin et du Yang, les Trois Trésors (Jing, Qi, Shen).
- **Le système des organes** : les organes Yin et Yang, leurs rôles et leurs relations.
- **La théorie des méridiens** : tracé de chacun des douze méridiens, ses fonctions et les signes de déséquilibre.
- **Circulation et horloge des méridiens** : comment le Qi circule d'un méridien à l'autre au fil de la journée.
- **Les Cinq Éléments** : Métal, Terre, Feu, Eau, Bois et leurs correspondances (saisons, émotions, tissus, organes des sens), et leur lien avec les méridiens.

- Rencontrer les méridiens dans le corps

- **Repérage et palpation** : localiser les méridiens sur soi et sur l'autre, et les points clés utiles en cours.
- **Points des mains et des pieds** : repères pratiques pour l'auto-soin.
- **Initiation au Gua Sha** : une technique de la médecine chinoise pour stimuler les méridiens.
- **Hygiène de vie et alimentation selon la MTC** : quelques clés pour soutenir chaque élément au quotidien.

- Yin Yoga et méridiens : construire la pratique

- **Analyse des postures classiques** : quel méridien chaque posture sollicite, et pourquoi.
- **Accessoires et adaptations** : ajuster la posture pour cibler un méridien tout en respectant le corps de chacun.
- **Sécurité** : les précautions à connaître selon les profils.
- **Séquençage** : construire une séquence autour d'un méridien, d'une paire de méridiens, d'un élément ou d'une saison.

- **Pédagogie** : guider une pratique méridienne avec des mots justes, sans jargon, et transmettre la théorie au fil de la séance.

Ce que vous saurez faire à l'issue du module

- Situer les douze méridiens dans le corps et les relier aux postures de Yin Yoga.
- Comprendre les fonctions de chaque méridien et reconnaître les signes d'un déséquilibre.
- Utiliser la grille des Cinq Éléments pour donner un fil conducteur à vos cours, au rythme des saisons.
- Construire et guider une séquence cohérente, adaptée à votre public.
- Proposer des pratiques complémentaires simples (massage, points d'auto-soin) en début ou en fin de séance.

À qui s'adresse ce module ?

Ce module s'adresse aux personnes qui ont suivi la formation **Les fondations du Yin Yoga**, ou une formation équivalente incluant une introduction aux méridiens. Il convient aux professeur/es de yoga qui souhaitent enrichir leurs cours d'une dimension énergétique, aux pratiquant/es qui désirent approfondir leur compréhension du corps, et aux professionnel/les du soin et du mouvement intéressé/es par la médecine chinoise.

Informations pratiques

Dates : Du mardi 6 à 17h au vendredi 9 juillet 17h (immersion)
Adresse : Chalet les mésanges, chemin des Vernis 2, 3967 VERCORIN (Suisse)

TARIF : 480€
Pension complète : 300€

Est inclus dans ce tarif :
Les 3 jours de formation et la pension complète
Un manuel
Le certificat de formation
Un suivi post-formation