



Les outils anti-stress de la Médecine Chinoise



Le stress fait partie intégrante des sociétés occidentales, tant sur le plan professionnel que dans le domaine personnel/familial parfois. Les maladies liées au stress – troubles du sommeil, tensions musculaires, nervosité, irritabilité, maux de tête, troubles digestifs... – prennent de plus en plus de place et constituent des freins importants à la qualité de vie d'une personne.

Ce cours a pour but d'enseigner à tout un chacun des **outils anti-stress pratiques** - acupression, automassage et massage, contrôle du Chi (énergie vitale) - facilement utilisables dans la vie quotidienne. Un éclairage théorique simple des mécanismes du stress sous l'angle de la psychologie et de la médecine chinoise sera également abordé.

Deux tests de stress seront également effectués pour mesurer la situation de chaque participant(e). Sur la base des résultats, des commentaires et recommandations seront ensuite amenés par les formateurs.

Un support de cours complet avec texte, tests de stress et illustrations sera distribué.



Animatrice/teur

中心 姿色

*Quynh Nguyen-Antille
Olivier Antille*

Massothérapeute, dipl.
Acupuncteur et sociologue, dipl.

Prix : Frs 160.-

Maximum de participant(e)s : 6 personnes

Public cible : tout un chacun, personnel médical et paramédical, thérapeute...

Horaires : 9h00-12h00 / 13h30-16h30

Lieu : Centre de Thérapies Chinoises, Riondaz 8, 3968 Veyras-Sierre

Attestation : de formation ou de formation continue à l'issue du cours

Dates : samedi 7 avril - samedi 12 mai