



SANATURA - Programme de formation

FORMATION EN ACUPRESSION (MÉDECINE CHINOISE ET TIBÉTAINE)

Module 1 : Fondations (112 h)

Formation progressive et pratique : techniques manuelles, acupression, compréhension énergétique et dimension taoïste, pour développer une pratique structurée et applicable.

Groupe : max 8 élèves - session dès 6 élèves

Langue : Français

Horaires : 9h à 17h (pause 1h à midi)

Lieu : Les Crettets 32, 1345 Les Charbonnières

Accès : parking gratuit devant le centre - gare CFF Le Pont (5 minutes à pied)

CALENDRIER - RENTRÉE 2026 (MODULE 1)

- 12-13 septembre 2026
- 3-5 octobre 2026
- 14-15 novembre 2026
- 12-13 décembre 2026
- 22-23 janvier 2027
- 20-21 février 2027
- 20-21 mars 2027

MODULE 1 : FONDATIONS (112 H)

Coût : 2'200 CHF (payable en plusieurs fois)

Statut : formation continue agréée ASCA/RME

Pratique : environ 40 heures de pratique sur l'ensemble du module (non exhaustif)

OBJECTIFS

A l'issue du module 1, vous serez capable de :

- comprendre les bases énergétiques appliquées à l'acupression
- localiser des points et travailler les méridiens avec méthode
- développer un toucher précis : pression, rythme, intention
- construire une séance claire, progressive et reproductible

- affiner l'écoute du corps et la lecture du terrain

DÉTAIL DES JOURS (MODULE 1)

La progression ci-dessous reprend l'architecture pédagogique "jour 1 à jour 14" présentée sur la page de formation.

Jour 1

- Principes Yin/Yang
- Introduction à la philosophie taoïste
- Présentation des entités viscérales (Shen, Yi, Po, Zhi, Hun)
- Mouvement circadien
- Introduction aux 12 méridiens

Jour 2

- Cycle annuel des saisons
- Influence des facteurs externes
- Qi défensif (Wei Qi)
- Repères sur Gu Qi, Ying (acquis), Jing (inné), Zong Qi, Yuan Qi

Jour 3

- Élément Métal (Yin) : Poumon
- Exploration des respirations
- Entité Po, conflits internes, zones d'ombre

Jour 4

- Élément Métal (Yang) : Gros intestin
- Libération des tensions du côlon et somatisations
- Liens schémas de pensée, héritages transgénérationnels et somatisation

Jour 5

- Élément Eau (Yin) : Reins
- Volonté, persévérance, mécanismes de dévalorisation
- Renforcement du Yang des reins, préservation du Jing (énergie vitale)

Jour 6

- Élément Eau (Yang) : Vessie
- Territoire de la vessie, mécanismes de protection
- Moxas et ventouses (protection du froid)

Jour 7

- Élément Bois (Yin) : Foie
- Rôle stratégique du Foie dans l'organisation défensive

- Entité Hun, mouvement et activité onirique
- Impact frustration et stress, axes de libération

Jour 8

- Élément Bois (Yang) : Vésicule biliaire
- Prise de décision, clarté dans l'obscurité
- Liens stress, burnout, pression et dépression
- Techniques de libération Foie / VB

Jour 9

- Élément Terre (Yin) : Rate
- Entité Yi, intentions et mémoires, schémas internes
- Somatisations digestives, apaisement du mental
- Réduction de la dispersion psychique

Jour 10

- Élément Terre (Yang) : Estomac
- Techniques de Chi Nei Tsang (blocages au centre)
- Renforcement du centre, ancrage

Jour 11

- Élément Feu (Yin) : Cœur
- Entité Shen (siège de la conscience)
- Equilibre sang et liquides organiques
- Axes de rééquilibrage, inflammations

Jour 12

- Élément Feu (Yang) : Intestin grêle
- Intolérances alimentaires, saveurs, péristaltisme
- Régulation émotionnelle (ex : joie, tristesse)

Jour 13

- Deuxième Feu (Yin) : Maître-Cœur
- Régulation neurovégétative, expression des sentiments
- Gestion des pressions internes
- Harmonisation via points Bei Shu

Jour 14

- Deuxième Feu (Yang) : Triple réchauffeur
- Rôle et harmonisation des trois foyers
- Circulation des liquides
- Initiation à la prise de pouls par foyer

MODULE 2 : APPROFONDISSEMENT (144 H)

Coût : 2'835 CHF

Statut : formation diplômante agréée ASCA/RME

Dates : à convenir (selon décision du groupe)

Axes (résumé) :

- lecture plus fine du pouls radial comme outil de diagnostic
- techniques de régulation : Luo Mai, ramifications, points Shu antiques
- circuits énergétiques profonds, sensibilité thérapeutique et pratique intégrative

ATELIER MÉDITATION (OPTIONNEL)

Durée : 16 h - Coût : 380 CHF - Non certifiant

Exploration intérieure inspirée de la philosophie taoïste et tibétaine, pour soutenir la qualité de présence et la pratique intérieure.

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET PAIEMENT

- Inscription : par email
- Acompte : 10 %
- Paiement : en 1 fois ou au début de chaque module
- Délai inscription + paiement acompte : 30 août 2026

POLITIQUE D'ANNULATION

- Après signature du contrat, aucun changement ou annulation n'est possible, sauf cas de force majeure.
- La direction se réserve le droit d'annuler un cours (effectif insuffisant ou autre raison) : l'écolage et les acomptes seront intégralement remboursés.

RECONNAISSANCE ASCA/RME

Les modalités et conditions d'admission auprès d'ASCA et du RME étant susceptibles d'évoluer, l'école s'efforce de proposer une formation aussi complète que possible, orientée vers le diplôme fédéral TC. Nous vous recommandons de vous tenir régulièrement informé des exigences en vigueur.

CE QUE VOUS RECEVEZ

- Attestation et/ou diplôme (selon parcours)
- Support de cours papier (frais d'écolage : 60 CHF)
- Support PDF : en cours de confirmation

INSCRIPTION (EMAIL)

Pour réserver votre place, merci d'envoyer :

nom et prénom

téléphone

objectif

expérience éventuelle (facultatif)

Email : leila@sanatura-therapie.ch

Site : sanatura-therapie.ch