ILMTC Grand Est:
Les ateliers et formations Bien Etre

Planning 2026-2027

Important:

Nos journées et week-ends de formation sont conçus pour vous transmettre des outils simples, pratiques et traditionnels, dédiés à l'accompagnement du bien-être au quotidien.

Ces ateliers d'initiation et de partage s'inscrivent exclusivement dans une démarche de relaxation, de confort et de prévention.

Les techniques enseignées (Tuina, ventouses, Gua Sha, bols tibétains) ne constituent en aucun cas des soins médicaux ou paramédicaux, et ne se substituent à aucun traitement médical.

Atelier de calligraphie vietnamienne

La calligraphie vietnamienne moderne utilise les lettres latines tout en conservant l'essence des caractères sino-vietnamiens. Elle offre ainsi la possibilité, pour nous occidentaux, d'utiliser nos caractères afin de percer les secrets de cette discipline ancestrale.

Cet atelier nous permettra de nous familiariser avec l'usage du pinceau à poils longs, au tracé de lettres à l'encre de chine, à la composition de mots et aux règles de mise en page nécessaires à la mise en valeur de notre travail.

Atelier animé par Mr Jean Sébastien Grill, Calligraphe

Date: 31 janvier 2027





Développer l'intention à travers la calligraphie

La calligraphie, les arts martiaux et les soins énergétiques partagent des fondements communs qui reposent sur l'harmonie du corps, de l'esprit et du Qi. Dans chacune de ces pratiques, la posture, la respiration et l’état d’esprit sont essentiels.

Cet atelier nous permettra de visualiser notre Qi à travers une manifestation tangible : l’encre sur le papier.

Le résultat de notre action devenant observable et appréciable, il sera alors possible de travailler dessus et de constater une évolution au fil des exercices.

Atelier proposé par Mr Grill Jean Sébastien, Calligraphe

Date: 15 février 2027



Développez l’intention à travers la calligraphie Vietnamienne




奉祿平章成
先壽安福達
心
福





MASSAGE ÉNERGÉTIQUE CHINOIS ANTI-ÂGE DU VISAGE (Tui Na du visage)

Le « lifting » énergétique chinois est une technique naturelle qui aide à atténuer les rides, raviver l'éclat du visage et améliorer la souplesse, la tonicité et l'élasticité de la peau.

En stimulant des points d'acupuncture spécifiques sur certains méridiens (acupression), cette méthode favorise la circulation des liquides et l'énergie vitale (Qi), tout en régénérant et réactivant le collagène.

Ce massage offre ainsi un véritable soin rajeunissant, tout en procurant une profonde détente à l'ensemble du corps.



PROGRAMME DE FORMATION : MASSAGE TUI NA ANTI-ÂGE DU VISAGE

Cette formation met l'accent sur la pratique du massage, en intégrant différentes techniques naturelles et manuelles.

Théorie • *Bienfaits et objectifs du massage Tui Na anti-âge* • *Rôle de la peau et du collagène* • *Les différents types de rides* • *Introduction aux huiles végétales et essentielles utilisées…..* • *Bienfaits des ventouses, de la gua sha…. etc*

Pratique • *Déroulement du massage : exercices en binôme* • *Techniques spécifiques :*

- *Massage avec les ventouses en verre ou en silicone*
- *Massage Tui Na du visage et acupression*
- *Points de contrôle essentiels*

Techniques complémentaires • *Massage Gua Sha* • *Massage au Ridoki*

La formation inclut une révision complète du protocole, garantissant une maîtrise des gestes pour une application optimale.

Tui Na anti-âge du visage

Le Tui Na du visage combine pressions, lissages et stimulations des méridiens pour revitaliser la peau et détendre les tensions.

Véritable soin naturel anti-âge, il favorise la circulation sanguine, améliore l'élasticité de la peau et illumine le teint.

En harmonisant l'énergie du visage, ce massage procure une profonde relaxation tout en raffermissant et en sculptant les traits. En plus d'aider à réduire les rides, le Tui Na du visage peut également contribuer à améliorer la circulation et à drainer et revitaliser la peau.

BIENFAITS:

Effet liftant naturel

Peau éclatante et tonifiée

Diminution des rides et ridules

Stimulation du collagène et drainage des toxines

Formation proposée par Mme Dominique Guillaouic,

Dates: 20-21 mars 2027





Formation : Usage familial des ventouses et guashas

Date: 1/11/2026

Initiez-vous à ces pratiques pour soulager les maux du quotidien de manière sûre et sans danger (rhumes, douleurs...)

Découvrez l'art du Gua Sha et des ventouses pour toute la famille. Une formation accessible, pratique et axée sur le bien-être au quotidien.

Cette journée privilégie la mise en pratique, avec un focus particulier sur la prise en charge des douleurs musculo-squelettiques

Matériel mis à disposition pour la formation.

Atelier proposé par Mme Tremellat Marielle, Praticienne-Formatrice en MTC

Massage Lomi Lomi

Le Massage Lomi Lomi, souvent appelé « massage hawaïen », est une ancienne pratique de guérison transmise par les Polynésiens d'Hawaï. Il ne s'agit pas seulement d'un massage, mais d'une approche holistique du bien-être qui prend en compte les dimensions physique, émotionnelle et spirituelle de la personne.

Le Lomi Lomi se caractérise par des mouvements longs, fluides et enveloppants, souvent effectués avec les avant-bras, les coudes et les mains.

Ces mouvements rappellent les vagues de l'océan et visent à relâcher les tensions musculaires, à améliorer la circulation sanguine et lymphatique et à favoriser la détente profonde.



Cet outil est réputé pour ses nombreux bienfaits, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Il peut aider à réduire le stress, les douleurs musculaires, stimuler le système immunitaire, améliorer la qualité du sommeil, favoriser un sentiment de bien-être général etc.

Formation assurée par Mr Yann Delahaie, praticien formateur en Tui Na An Mo

Dates: 19-20 septembre



Massage Tuina Bien-Etre

Offrez-vous une parenthèse de sérénité : Devenez acteur de votre mieux-être !

Vous souhaitez découvrir les secrets du massage traditionnel chinois pour apporter détente et apaisement autour de vous ? Rejoignez-nous le temps d'un week-end pour notre formation exclusive au **Massage Tuina Bien-Être**.

Issu de la médecine chinoise, le Tuina n'est pas un simple massage : c'est un véritable art du toucher qui libère les tensions physiques et émotionnelles.

- **Au programme de ce week-end :**

Détente profonde : Apprenez les gestes clés pour dénouer le stress et relancer l'énergie.

Mieux-être au quotidien : Maîtrisez des protocoles simples et efficaces pour soulager vos proches.

Apaisement global : Découvrez comment harmoniser le corps et l'esprit grâce aux points d'acupuncture de relaxation.

- *Aucun prérequis nécessaire. Une formation chaleureuse, axée sur la pratique et ouverte à tous !*

Formation assurée par Mr Yann Delahaye, praticien formateur en Tui Na

Dates: 3-4 avril 2027





Massage Sonore



Découvrez le pouvoir du Massage Sonore avec les Bols Tibétains Offrez à votre corps et votre esprit une véritable immersion dans la détente et l'harmonie grâce au massage sonore.

Cette technique ancestrale utilise les vibrations profondes des bols tibétains pour rééquilibrer l'énergie, apaiser le mental et libérer les tensions. Lorsque les bols résonnent, leurs ondes sonores traversent chaque cellule de votre corps, favorisant la relaxation, la régénération et le lâcher-prise.

Les bienfaits des bols tibétains sont nombreux : détente profonde des muscles et des tissus, réduction du stress et de l'anxiété, libération des blocages énergétiques, stimulation de la production d'endorphines, les hormones du bien-être .



Accompagné(e) par des formateurs qualifiés, vous apprendrez à manipuler les bols tibétains avec précision pour en faire un véritable outil de bien-être.

Offrez-vous cette expérience unique et apprenez à diffuser sérénité et bien-être autour de vous.

Apprentissage progressif, accessible à tous (excepté porteur de pace maker et femmes enceintes.)

A la suite de cette expérience, une formation encore plus approfondie vous apportera d'autres techniques.

Venez découvrir la magie des bols tibétains et vibrez au rythme de l'harmonie !

Animée par Dominique GUILLAOUIC Formatrice agréée et certifiée en Sono thérapie

Dates: 3-4 octobre 2026





SONO REFLEX THERAPIE

Le Nouveau Soin Bien-Être SONO REFLEX THERAPIE allie pressions sur les points réflexes, étirements et les puissantes fréquences et vibrations des diapasons thérapeutiques. Ce travail spécifique propose un protocole complet de base auquel vous pouvez ajouter des points supplémentaires sur un thème précis en fonction de la demande de votre client (sommeil, détente musculaire, équilibre hormonal, bien-être physique etc...): 13 thèmes supplémentaires au choix.

Découvrez l'harmonie intérieure avec la thérapie par les diapasons. La thérapie par les diapasons utilise des fréquences harmonieuses pour libérer le stress, les tensions accumulées, les nœuds énergétiques afin de restaurer l'équilibre énergétique et apaiser le corps et l'esprit.

L'Essence du Soin : Préparation à la détente

- **Purification** : Avant de toucher les mystérieux points réflexes des pieds, nous vous invitons à un rituel purificateur, mêlant eau chaude et herbes bienfaisantes pour préparer en douceur les pieds à recevoir.
- **Étirement & Douceur** : Les pieds sont ensuite délicatement préparés pour un enchaînement de pressions et de massages apaisants.



- **Mélodie des Diapasons** : Le cœur du soin bat ici. Selon les besoins, un diapason ou une harmonie de plusieurs résonne, touchant chaque point réflexe avec précision et sa fréquence spécifique, pour équilibrer, harmoniser et libérer. (Points Prana – Chakra etc…) 1 ou 7 diapasons peuvent être utilisés.

- **Massage Vibrant** : Après le travail détaillé sur les points réflexes, le praticien peut utiliser des accessoires spécifiques pour offrir un massage vibrant, procurant une relaxation profonde et une sensation de bien-être incroyable, au niveau des pieds et des chevilles.

Formation sur une journée complète ouverte à tout public.

Formation assurée par Mme Guillaouic Dominique

Formatrice certifiée, agréée et certifiée par l ‘Académie Sonore Suisse

Date: 11 novembre 2026