

Durée du stage  
30 Juin-1 Juillet 2018  
9h-17h

### Contenu du stage

#### 1ère Journée :

Physiopathologie du stress. Rappel du fonctionnement du corps humain selon les données de la MTC. L'importance de l'énergie des Reins. La circulation de sang et d'énergie. Théorie et pratique de la respiration.

Sport et mouvements. L'essence des Qi Gong avec initiation du massage du visage, du "retour du printemps" et de la marche Qi Gong.

#### 2ème journée :

Initiation à la relaxation. Les lois du sommeil. Les autos massages. La sexualité.  
La gestion des émotions.

**Prix de la formation par participant : 200€** (180€ en couple par pers.)

#### Lieu :

ESPACE SALVATOR  
19 bd Salvator  
13006 MARSEILLE

Métro : Estrangin Préfecture/ Notre Dame du Mont  
Prendre contact avec Mr Pelissier  
06 11 57 41 89

*Vous pouvez d'ores et déjà réserver en envoyant un chèque de 100 euros à l'ordre de "A.M.S." à Jean Pelissier, 11 Avenue Hélène Boucher 13008 MARSEILLE. (il s'agit d'un chèque de réservation qui ne sera encaissé que le jour du stage)*

*Possibilité de restauration sur place.*

**STAGE 30 Juin-1 Juillet 2018  
à MARSEILLE**

**GESTION DU STRESS EN MEDECINE  
TRADITIONNELLE CHINOISE**

Animé par

**Jean Pélissier**

Sous l'égide de l'association  
A.I.D.E, (Ouagadougou)

**« Le mal du siècle... Une mauvaise gestion du stress est génératrice de la plupart des maladies internes!... »  
Par l'étude du symptôme stress, vous allez apprendre les règles ancestrales de prévention en M.T.C.**

“Le corps n’a pas été conçu pour tomber malade. Il a tout en lui pour s’autoguérir en permanence. Encore faut-il lui en redonner cette possibilité”.

Voilà donc le but de ce stage : que doit-on mettre en oeuvre au quotidien tant au point de vue mental, physique ou émotionnel pour recharger sa “batterie des reins”. Comment augmenter nos défenses immunitaires, nos capacités insoupçonnables d’adaptation sans que cela grève pour autant nos activités quotidiennes.

Pratiques et théories se juxtaposent tout au long de ces deux journées. Une grande place étant laissée aux questions réponses et aux conseils personnalisés avec diagnostic.

Ce stage est animé par Jean Pélissier qui, après des études de Kinésithérapie, s'est formé à la Médecine traditionnelle chinoise à Vancouver au Canada, puis à Strasbourg en 1974 auprès du Professeur Leung Kok Yuen pendant 11 ans.