



L'art de nourrir la vie

Initiation à la physiologie énergétique

Par des praticiens de Médecine Traditionnelle Chinoise

Pour tout public

4 séminaires de 2 jours (jeudi et vendredi de 9Hres à 17Hres) à Toulouse

- Comprendre l'être humain à travers la philosophie chinoise et la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Étudier avec cette pensée chinoise antique le fonctionnement et les ressources de l'organisme
- Améliorer l'hygiène de vie, la prévention, l'art de vivre, ...
- Accéder aux formations complémentaires



☎ 06 95 83 59 56

E-mail : courrier@gfmc.fr

Public concerné :

Toute personne (tout public ou professionnels) désirant approfondir ses connaissances de l'être humain avec une lecture globale du vivant. Nombre maximum de stagiaires : seize.

Organisation des cours :

Cette formation est organisée à Toulouse depuis plus de vingt ans. Des photocopies très complets sont distribués à chaque cours et sont illustrés par des présentations visuelles. Les nombreux échanges doivent permettre à chaque stagiaire de s'approprier les thèmes abordés pour les appliquer dans la vie courante personnelle ou professionnelle.

Dates :

05 et 06 février 2026
26 et 27 mars 2026
18 et 19 juin 2026
17 et 18 septembre 2026

Enseignants :

AMMIRATI Laurent : Toulouse
BELLOT-VAUDO Marie-Laure : Saint-Jean
JABOT Christophe : Balma
SIERRA-GOURVÈS Gaëlle : Montastruc la Conseillère

Tarif pour l'année complète :

900 € par personne (possibilité de paiement étalé 9 fois 100 €)
Il existe un tarif pour couple, une réduction pour parrainage
et un tarif spécial pour renouveler la formation !
(se renseigner par téléphone ou mail)

Cette formation théorique est ponctuée d'exercices d'auto-massages, Qigong, étirements, visualisations, etc...

Tous renseignements ou inscriptions sur le site : www.gfmc.fr

Bulletin d'inscription à copier et renvoyer signé à :

GFMC 24 A, rue de Limayrac 31500 TOULOUSE accompagné d'un règlement de 100 € pour acompte.

Nom : Prénom : Profession :

N° SIRET :

Adresse :

.....

Téléphone : e-mail :

déclare m'inscrire aux cours de Physiologie Énergétique Chinoise - Toulouse – 2026 - et m'engage à verser le solde soit 800 € en une ou plusieurs fois le 05 février 2026.

date : Signature :



Groupement de Formateurs en Massage Chinois
24A rue de Limayrac 31500 TOULOUSE Tel 06 95 83 59 56
G.I.E au capital de 1050 € - SIRET 432 460 715 00019
Organisme formation continue n° décl. : 73 31 0351631

L'art de nourrir la vie - Toulouse - 2026

Programme détaillé

Pour des raisons pédagogiques, l'ordre des thèmes peut être modifié

Premier module : les principes énergétiques

- **Présentation des formateurs et du projet de formation**
- **Historique**
 - o historique des courants de la pensée chinoise
 - o l'écriture et la langue chinoise
 - o les textes de référence
- **Théorie du YIN / YANG**
 - o le symbole du *TAI JI*
 - o les règles de fonctionnement
 - o exemples généraux et appliqués à l'être humain
- **Ciel / Homme / Terre**
 - o les échanges entre Ciel et Terre
 - o analyse de l'environnement
- **Les quatre phases**
 - o les quatre saisons et leur physiologie
 - o l'adaptation aux saisons et aux rythmes du temps
 - o les risques d'une non adaptation
- **Les cinq mouvements**
 - o description des lois
 - o les correspondances
- **Du six au dix mille, approche de la numérologie traditionnelle chinoise**
- **Les rythmes du temps**
- **Pratiques de printemps**

Second module : la construction de l'humain

- **Embryogénèse**
 - o les énergies ancestrales et héréditaires
 - o les méridiens extraordinaires
- **Constitution énergétique**
 - o le corps, sa symbolique
 - o les méridiens : visualisation, mouvements et perception
- **Évolution selon l'âge**
 - o petite enfance, enfance, adolescence, âge adulte, vieillesse
- **Les viscères**

- les organes et les entrailles
- les fonctions ministérielles
- **Les fonctions sensorielles**
- **À la rencontre des textes classiques**
 - S'appuyer sur des lectures de « sagesse »
- **Pratiques d'été**

Troisième module : l'entretien de l'individu

- **Le Triple Réchauffeur**
 - organisation générale
 - la fabrication des souffles et des liquides
- **La diététique**
 - les grandes règles
 - la nature des aliments
 - la saveur des aliments
- **La santé, la maladie**
 - les origines des maladies
 - les énergies d'entretien et de défense
- **La respiration**
 - les ancrages
 - la distribution des souffles
- **Le féminin et le masculin**
 - l'attitude yin, perception du féminin
 - l'attitude yang, expression du masculin
- **La sexualité, réunir le yin et le yang**
 - une autre façon de s'équilibrer
- **Pratiques d'automne**

Quatrième module : Les applications pratiques

- **Le psychisme**
 - les sentiments
 - les *ben shen*
 - émotionnel, intellect et spirituel
 - comportement émotionnel
 - quiétude et tranquillité
- **Le sang**
 - la symbolique
 - sang et organes
- **L'art de nourrir la vie**
 - comportement pour une hygiène de vie
 - prévenir et rester en santé
- **Pratiques d'hiver**
- **Débats : sujets au choix des stagiaires**
- **Récapitulation de l'année – Délivrance d'un certificat de fin de stage.**