



## **Programme de Formation – Les Méridiens en Médecine Traditionnelle Chinoise**

**Durée** : 2 journées (14 heures)

### **Objectifs pédagogiques :**

- Comprendre la théorie des méridiens en MTC
- Identifier les 12 méridiens principaux et 2 merveilleux vaisseaux
- Localiser les trajets et points clés
- Appliquer des techniques de stimulation

### **Public concerné**

- Professionnels du bien-être (naturopathes, esthéticiennes, praticiens en massages bien-être...).
- Particuliers en reconversion professionnelle.
- Aucun prérequis n'est exigé, mais un intérêt pour la MTC et les techniques manuelles est recommandé.

## **Contenu pédagogique**

### **1 : Les méridiens**

#### **Introduction à la théorie des méridiens**

- Origines et fondements dans la MTC
- Rôle des méridiens

#### **Les 12 méridiens principaux**

- Localisation générale, fonctions énergétiques, organes associés
- Méridiens Yin : Foie, Cœur, Maître Cœur, Rate/Pancréas, Poumon, Rein
- Méridiens Yang : Vésicule Biliaire, Intestin Grêle, Triple Réchauffeur, Estomac, Gros Intestin, Vessie
- Exercices pratiques : traçage sur le corps, repérage des points principaux.

## **2 : Merveilleux Vaisseaux et Applications Pratiques**

### **Les 2 Merveilleux Vaisseaux les + utilisés**

- Du Mai et Ren Mai (Gouverneur et Conception)
- Localisation générale, fonctions énergétiques
- Exercices pratiques : repérage, stimulation avec pression digitale