



# TFH 1 à 4 et Métaphores

Le contenu théorique du Touch for Health® se compose de **5 stages de 2 jours** répartis sur 5 mois.

**La pratique** entre les stages est indispensable à l'intégration des concepts enseignés.

*A titre indicatif, prévoir au minimum 2h à 4h par semaine pour intégrer les cours et pratiquer, soit 4 à 5 pratiques entre chaque niveau.*

## Le programme est le suivant :

### Stage TFH 1

#### **Équilibration des 14 muscles en suivi.**

Initiation au test musculaire de précision, puis au test et à l'équilibration des 14 muscles principaux, en lien avec les 14 méridiens de la médecine traditionnelle chinoise.

+ Introduction au modèle de responsabilité de soi.

*A l'issue de ce premier niveau, vous disposerez des outils de base pour effectuer une séance complète !*

----

Pré-requis : aucun

---

### Stage TFH 2

#### **Équilibration en un point.**

Introduction aux lois de la médecine traditionnelle chinoise, incluant les notions de vide et d'excès d'énergie. Les lois permettent d'identifier le méridien prioritaire à équilibrer, donnant ainsi davantage de précision à la séance, et limitant le nombre de techniques utilisées au cours de l'équilibration.

+ Présentation, test et équilibration de 14 nouveaux muscles.

----

Pré-requis : TFH 1

---

### Stage TFH 3

Techniques qui permettent de **se libérer de la douleur**, notamment la douleur chronique ou faisant suite à un traumatisme, même ancien.

+ Présentation, test et équilibration des 14 derniers muscles.

----

Pré-requis : TFH 2

---

## Stage TFH 4

Nous découvrons comment **améliorer sa posture** avec le TFH.

- + Travail avec les **émotions associées aux 5 éléments** de la médecine traditionnelle chinoise.
- + Intégration du test des 42 muscles en position allongée.
- + Synthèse des différentes techniques et approfondissement de la loi des 5 éléments.

*Vous disposez désormais de tout le bagage technique proposé en TFH !*

----

Pré-requis : TFH 3

---

## Stage TFH & Métaphores

Pas de nouvelle technique, mais un **approfondissement de la définition de l'objectif**, étape essentielle et délicate de l'équilibration.

Les Métaphores quant à elles constituent le **volet émotionnel et créatif** du Touch for Health®. En s'appuyant sur les lois de la médecine chinoise, le mouvement des muscles et en utilisant la **libre association de pensées** de la personne testée, ce stage donne une autre dimension à la pratique du Touch for Health®.

----

Pré-requis : TFH 1 & 2

## Support de cours



Le support utilisé pour les cours TFH 1 à 4 est le livre de John et Matthew Thie : « **La Santé par le Toucher**, guide pratique de santé naturelle grâce à l'acupression et au massage ».

**Merci de vous procurer ce livre à l'avance (26,90€).**

*Je déconseille une lecture intégrale avant le premier stage, cela pourrait vous sembler ardu ! La pratique est indispensable pour intégrer les notions au fur et à mesure. Si votre curiosité l'emporte, vous pouvez cependant lire l'introduction...*

## Lieu

Les formations auront lieu à mon cabinet au **8 rue d'Antony à Limoges**.

*Stationnement gratuit dans la rue et celles autour.*

*Arrêt de bus « Carrefour du 8 mai » ligne 6 (1 min) et 8 (3 min).*

Les journées démarrent à **8h45** et se terminent à **18h**, avec une pause déjeuner de 13h à 14h.

*Pour vos repas, prévoyez votre repas froid. Sinon un carrefour market, une boulangerie et un traiteur sont à 5 min à pied.*

## Tarifs

Tarif par stage : 250 €

**Si vous souhaitez suivre tout le cursus sur la même session, une remise de 40 % vous sera offerte sur le dernier module, soit le stage TFH & Métaphore à 100€ au lieu de 250€.**

Le règlement se fait à la fin de chaque niveau.

Les stages sont à faire dans l'ordre indiqué mais rien ne vous empêche de les faire à votre rythme sur plusieurs sessions (2 par an sont prévues) et où vous le souhaitez, à partir du moment où le formateur est adhérent à l'association TFH France.

*Si vous voulez refaire un stage que vous avez déjà suivi avec un instructeur inscrits à l'association TFH France, vous bénéficiez d'une réduction de 50% sur le tarif du stage (hors remise).*

## Inscription

Un **chèque de réservation de 90€** à l'ordre de «Ludivine Gilardeau» est demandé pour valider votre inscription. Merci de me faire parvenir ce chèque accompagné de vos coordonnées (nom, prénom, téléphone, email, adresse postale). Ce chèque ne sera encaissé qu'en cas de désistement dans un délai inférieur à 15 jours avant un stage, quel qu'en soit le motif.

## Contact



**Ludivine GILARDEAU** – Instructrice Touch for Health® certifiée IKC.

07 50 83 43 93 – [contact@kinesiologie-tfh.fr](mailto:contact@kinesiologie-tfh.fr)

8 rue d'Antony – 87000 LIMOGES

N° SIRET : 853 859 015 - N° NDA : 75870195587