



# Massage Tuina



Massage énergétique chinois - Entretien corporel

**Nos métiers et nos pratiques dans le quotidien engendrent des douleurs physiques spécifiques, aiguës ou chroniques limitant notre plaisir et nos performances.**

Sous la forme de multiples symptômes (articulaires ou musculaires, troubles du sommeil, irritabilité...) ces anomalies sont dues à des manques ou des excès d'énergie qui s'installent avec le temps et freinent nos capacités.

**Le Tui-Na** est une solution pour surmonter nos habitudes, diminuer notre fatigue et redonner au corps une mobilité. Issu de la médecine chinoise, il agit sur les méridiens en lien avec l'énergie vitale, les muscles et les organes du corps. C'est une technique dynamique extrêmement puissante qui aide le corps et le mental à se régénérer et se dynamiser.

En surface ou en profondeur, en séances courtes ou longues, à domicile, en cabinet ou en entreprise, il s'adapte à tous, pour tous...



**LE TUI-NA,  
QU'EST-CE  
QUE C'EST ?**



## LES PRINCIPALES QUALITÉS



### Leur expérience TUI NA :

“ *« Puissant, pénétrant, dispersant le trop-plein et reconnectant mes énergies, revivifiée. »*

Eliane F, professeur d'art plastique

*« Grâce à son attention et à la sensibilité de son toucher, Julien propose un massage englobant et adapté à chacun. Une vraie bulle de relâchement ! »*

Monique B, travailleuse social.

*« un massage exceptionnellement surprenant avec des pressions très bien placées pour défaire les tensions, duquel on ressort grandi. »*

François C, masseur CNT (69)

*« Le massage TUINA proposé par Julien G est un moment qui recentre sur soi. La qualité du toucher associée à un accompagnement très respectueux du repérage des zones de tensions, blocages en font un soin bienveillant. »*

Natacha V, psychomotricienne (69).



### > TARIFS

> **Massage en cabinet** : 40 €

> **Massage à domicile** : 60 €

> **Massage en entreprise** : 70 €/h

> Il est très varié et utilise une grande diversité de techniques variant selon les zones à traiter.

> Il harmonise l'énergie (Qi),

> Il soulage les maux courants (tensions, douleurs musculaires, stress, anxiété...)

> Il relaxe l'ensemble du corps (cervicales, épaules, omoplates, lombaires, avant bras, mains, jambes, tête...)

> Il dynamise et tranquilise l'esprit.

> Il peut être en préventif ou en complément.



## SEANCES DE TUI-NA DANS VOTRE ENTREPRISE ?



**Le Tui-Na** proposé au sein de l'entreprise **n'est pas une séance thérapeutique, mais de bien-être et de détente**. Néanmoins quelques points d'acupression sont sollicités pour permettre à la personne de faire lâcher en souplesse les muscles, les tendons et les articulations, de rendre au corps une détente et une souplesse naturelle, de faire redescendre la pression et de redynamiser l'énergie, **de palier aux tensions, aux douleurs musculaires et à la fatigue dûes aux contraintes de travail** (position prolongée assise ou debout, devant l'ordinateur, devant une machine, piétinements, tâches quotidiennes...)

Malgré ses vertues thérapeutiques, le massage **Tui-Na** en entreprise a comme intention et finalité le bien-être de la personne, pratiqué en dehors de tout diagnostic. Néanmoins, il s'adapte à tous les besoins physiques des salariés qui le désirent, de manière simple, rapide et efficace. Les journées sont conséquentes et les salariés ne disposent que d'un temps court pour se détendre. C'est pourquoi je propose aux salariés, ouvriers, manutentionnaires, métiers physiques, directeurs, cadres, secrétaires... des séances de 20 min.

### LA DURÉE DU MASSAGE

en entreprise est de 20 min.  
en cabinet entre 30 et 50 min.



### ORGANISATION DU MASSAGE

- > Arrivée du salarié + Prise de contact.
- > Petit questionnaire rapide, recommandations éventuelles
- > + préparation de la personne sur la table ou sur la chaise....
- > Massage de 15 min.
- > Les recommandations d'usage  
+ Récupérations des affaires personnelles (bracelets, boucles d'oreilles, chaussures...)  
+ Départ du salarié.

“ 20 min suffisent pour donner à la personne une parenthèse de détente absolue et lui permette de repartir plus éveillé, plus dynamique, avec un esprit plus apaisé. ”

Contre indications : les personnes souffrant d'hypertensions, les personnes portant un pace maker, ou souffrant de maladie cardiaque ne seront pas admises au massage. Pour les femmes enceintes, il peut être pratiqué pendant le second semestre de la grossesse et à partir de deux mois après l'accouchement.

Depuis 3 ans, je mets à votre service mon expérience afin de redonner à votre corps et à votre santé un coup de « boost » à travers des séances de massage TuiNa, adaptables selon les personnes, les âges et les différents environnements professionnels.



## Mon parcours de Praticien TuiNa /

505 heures de formation

> 2 ans de formation pratique au massage Tui-Na Bien-être et Thérapeutique, (de octobre 2015 à octobre 2018), à Fleur de Peau (Carine Barret, Nancy Haslay, Gilbert Vaysse), et formation théorique (Anatomie, Physiologie et MTC), Lyon (69)

> Formation Tui-Na des SAISONS (novembre 2015), Lyon (69)

> Diététique chinoise (mars 2019), avec Carine Barret.

> Formation Audrey Coulot de 2018 à 2020, Lyon : Bases fondamentales du Tui-Na / Troubles courants niveau 1 et 2 / Perfectionnement Tui-Na



Massage Tuina



## Modalités :

Contact : Julien Geskoff  
06 87 24 38 85  
10 rue Duviard - 69004 Lyon  
jgeskoff@gmail.com

SIRET N° 84951510100012  
Assuré Par MEDINAT ALIANS BP 25 252 -  
59379 DUNKERQUE Cedex 1

Le massage Tui Na se pratique habillé.  
Quelques parties du corps, selon la demande, peuvent être traitées à l'huile.

> Une facture vous est délivrée à l'issu de chaque massage effectué.

