

# MAAM

## Massage Abdominal Asiatique du Microbiote

par Claude et Dominique Roullet

### Programme de la formation à VAMOS (21 heures)

#### OBJECTIFS

- 1 - Massage abdominal asiatique : un intérêt privilégié en cas de dysbiose du microbiote.  
Avec encore plus d'efficacité en y associant la *Cohérence Cardiaque*.
- 2 - Deux protocoles de massages hors-convention : « **Abdo-Détente** » et « **Abdo-Détox** ».
- 3 - Quatre protocoles d'« **Abdo-Automassage** » à choisir en fonction d'une éventuelle problématique.
- 4 - Fiches thérapeutiques « **Abdo-Théra** »
- 5 – Initiation à la Cohérence Cardiaque avec intégration au quotidien et dans la pratique du massage abdominal asiatique.

#### PROGRAMME

##### 1<sup>er</sup> JOUR : 7 heures (2h théorie, 5h pratique)

- Théorie* Approche fondamentale ethnoculturelle de l'abdomen. Eventuelles contre-indications.  
Le ou plutôt les différents microbiotes : intestinal, buccal et ORL, uro-génital...  
Physiologie « nouvelle » de l'intestin Grêle : notions de Sibo, maladie caeliaque, dysbiose...  
Intérêt du massage pour harmoniser la dynamique des différents microbiotes.  
Initiation pratique à la Cohérence Cardiaque et conseils d'utilisation pendant le massage abdominal asiatique.
- Pratique* Découverte visuelle et palpatoire de l'abdomen et du nombril. Rôle du nombril-pivot.  
Le massage « Abdo-Détente » : le protocole (étude et répétition de l'enchaînement).  
Moments de Cohérence Cardiaque : début et fin de formation, chaque jour.

##### 2<sup>ème</sup> JOUR : 7 heures (7h00 de pratique)

- Pratique* Le massage « Abdo-Détox » : intérêt et enchaînement  
Le massage abdominal des Méridiens « Principaux » et « Curieux »  
Thérapeutique : sphère digestive et microbiote (protocoles et fiches)  
Le « Régime méditerranéen » : caractéristiques, études scientifiques, intérêt, adaptation au quotidien.  
Moments de Cohérence Cardiaque

##### 3<sup>ème</sup> JOUR : 7 heures (0h30 de théorie, 6h30 de pratique)

- Pratique* Thérapeutique : sphère ostéo-articulaire et microbiote (fiches)  
Thérapeutique : sphère « uro-génitale », pré/post-partum et microbiote (fiches)  
Thérapeutique : sphère « buccale / ORL » et microbiote (fiches)  
Thérapeutique : gestion du stress/émotions et microbiotes (fiches)  
« Automassage » : répétition de 4 différentes séquences  
Moments de Cohérence Cardiaque
- Théorie* Synthèse interactive

#### ECHANGES-CONFERENCES

La Cohérence Cardiaque : définitions, pratique au quotidien, comment l'intégrer au massage ?  
La cuisine méditerranéenne ou crétoise : les caractéristiques, les travaux scientifiques, les intérêts, l'adaptation obligatoire  
Le microbiote ou plutôt... les microbiotes. Leur importance en rééducation. Rôle majeur du massage en cas de dysbiose.  
L'aromathérapie locale.  
Us et Coutumes des crétois.