

# Séances de Tuina...



Le « Tuina » est une des branches de la médecine chinoise basée sur le massage. Il signifie « pousser , saisir » et vise à dégager les méridiens, rétablir la circulation, libérer les tensions, relâcher les muscles et les tendons ...

J'ai choisi de m'initier à cette pratique et suis actuellement en troisième année de formation. Afin de m'exercer, l'association des Grands Jardins me permet de proposer des séances aux personnes souhaitant découvrir le TUINA.

Je propose des massages d'harmonisation ou répondant à une demande particulière : douleurs chevilles, genoux, lombaires, maux de ventre, de tête... Parfois, j'utilise les ventouses et le Gua Sha en complément.

## Comment cela se passe ?

- Le massage se pratique généralement habillé. Ventouses et Gua Sha nécessitent toutefois de dévêtir la partie ciblée.
- Une séance dure environ 45 minutes.
- Les créneaux sont proposés aux adhérents des Grands Jardins : adhésion annuelle à partir de 10 euros.
- Vous pouvez participer financièrement au massage à hauteur de ce que vous voulez. Les participations sont partagées avec l'association des Grands Jardins du Theil.

Vous pouvez visualiser les créneaux disponibles sur le lien ci-dessous ou en utilisant le flash code ci-contre:

<https://framadate.org/YrG44JKLGh87uaMm>



Pour les inscriptions, vous me précisez par mail ou téléphone le(s) créneau(x) que vous désirez et je vous inscris sur le tableau.

**Contact** : Linde HENKER

e-mail: [lindehenker@yahoo.fr](mailto:lindehenker@yahoo.fr) , tel: 06 07 16 61 30