



*L'Académie de l'Inspiration*

FORMATION & CONSCIENCE

PAR BÉRANGÈRE RUMIGNY

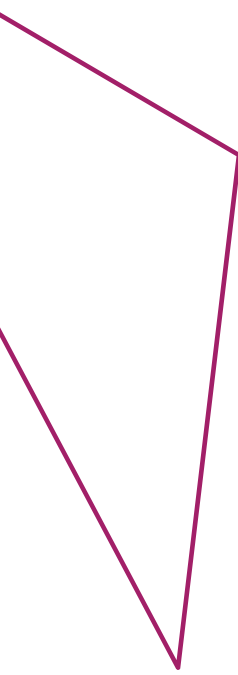
# LYMPHATIC RELEASE

De la structure à la *Conscience*

Stage

# A PROPOS

---



Je suis Bérangère Rumigny et je suis praticienne en réflexologie spécialisée depuis plus de 10 ans, et formatrice depuis plusieurs années. J'ai à coeur de transmettre une réflexologie différente de celle que l'on trouve habituellement. Mes enseignements sont teintés des enseignements que j'ai moi-même reçus : énergétiques, chamaniques, médecine traditionnelle chinoise.

J'ai toujours eu l'élan d'aller chercher les transmissions à la source, j'ai donc beaucoup voyagé. La réflexologie plantaire en France commence à s'ouvrir, mais à mes débuts elle était enfermée dans des protocoles prédéfinis. Et ... je n'aime pas l'enfermement. Il restreint et inhibe la capacité à extrapoler, à voir plus loin, à voir de manière holistique.

Comme chacune des formations que je propose, celle-ci est également un chemin initiatique. Lors d'une transmission, il ne nous a été pas transmis qu'un ensemble de techniques. Nous recevons une énergie, une posture, une vision, une vibration, des clés, des compréhensions, au-delà du sujet en lui-même.

J'ai voulu cette session la plus ouverte possible sur une vision holistique. Vous y recevrez ma vision selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise, ainsi que ma vision chamanique lorsque cela se présentera. On y parlera aussi d'anatomie, de diététique chinoise, d'autonomie et de responsabilité.

Et par dessus tout, on y parlera comme à chaque fois, de votre posture. La clé de votre pratique.

Je vous souhaite une belle découverte du programme et me réjouis de vous retrouver prochainement.

Chaleureusement  
Bérangère



*"J'ai à cœur de faire évoluer la pratique de la réflexologie. Elle est tellement plus que la stimulation de zones réflexes. Ce module va bousculer vos croyances. Vous sentez-vous prêt à accueillir le changement à l'intérieur de vous ?"*

Cette formation s'adresse aux praticiens de tous niveaux, de toutes écoles, et pas seulement aux réflexologues. Ici, il n'y a pas de jugement sur les qualités qui figurent sur des diplômes ou des titres quelconques. Nous échangeons avec de l'humain.

En ce sens, nous accueillons ceux qui désirent évoluer dans leur façon de pratiquer, de manière plus holistique, en étant profondément alignés à leur vibration. L'intention est le seul pré-requis.



## LA PRATIQUE

---

Dans la dimension pratique, vous serez, à l'issue de ce stage, en capacité de :

- Accompagner les oedèmes, lymphoedèmes, par le drainage lymphatique en réflexologie plantaire et MTC.
- Permettre à vos consultants d'avancer sur leur chemin de vie, en leur redonnant leur autorité et leur autonomie dans leur santé.
- Libérer les blocages physiques et/ou énergétiques (stagnation d'humidité, blocage au niveau de la veine cave).
- Utiliser la philosophie de la pensée chinoise pour comprendre les différents déséquilibres sous-jacents, et aborder la lecture des signaux sous un autre regard.
- Utiliser des outils que nous offre la Médecine Traditionnelle Chinoise et comprendre leurs intérêts, leurs limites, leurs contre-indications) : Ventouses pagodes, moxa.
- Leur transmettre une routine de drainage pour reprendre leur autonomie.
- Comprendre le système anatomique sur le plan lymphatique et faire les ponts avec vos connaissances actuelles.
- Accompagner efficacement la gestion du surpoids et comprendre les mécanismes sous-jacents.
- Localiser les méridiens principaux à prendre en compte pour comprendre rapidement les déséquilibres sous-jacents

## LA POSTURE

**Votre posture détermine la puissance de votre pratique et le soin que vous prendrez de votre propre énergie**

Concernant votre posture d'accompagnant, nous aborderons :

- L'intérêt d'une pratique corporelle et méditative régulière, la puissance du mouvement et du souffle.
- Votre ancrage : comment incarnez-vous votre corps. Où en est votre ancrage. Vous sentez-vous sécurisée en toutes circonstances dans votre pratique quotidienne ? Comment l'améliorer ?
- Nous aborderons des techniques énergétiques, pour respecter votre propre champ d'énergie.



## A *Qui* s'adresse ce stage ?

---

Aux thérapeutes, naturopathes, aromathérapeutes, énergéticiens, réflexologues plantaires, ostéopathes, infirmières et tous professionnels de l'accompagnement soucieux d'amener des compétences spécifiques à l'accompagnement des déséquilibres du système lymphatique, tout en ayant le désir d'incarner sa propre posture et de prendre soin de son énergie.

## *Objectifs* de la formation

Cette formation a pour objectif de vous apporter les connaissances suivantes :

- Comprendre le système lymphatique sur le plan anatomique
- Identifier les zones réflexes du système en question dans le détail.
- Être capable d'appréhender le toucher de chaque zone présentée avec subtilité.
- Assimiler la notion de humidité et de froid.
- Identifier les liens muscles-organes.
- Comprendre l'importance de la force ou de la subtilité du toucher.
- Comprendre les notions d'interconnexions et de plans dans le corps humain.
- Développer la posture juste et une qualité de présence lors de la pratique.
- Être à même de faire des liens avec l'énergétique chinoise.
- Développer son ancrage et la confiance en soi lors de la pratique.
- Être en capacité d'utiliser les outils de l'énergétique chinoise : ventouses, moxa.
- Appréhender les techniques de Tuina spécifique au drainage lymphatique.
- Assimiler la notion de méridiens et localiser les méridiens qui nous intéressent spécifiquement ici.
- Transmettre une routine à vos consultants.
- Transmettre les bases de la diététique chinoise à vos consultants.



## *Pré-requis* à la formation

---

Aucun pré-requis.

Être sensibilisé au toucher est un plus.

## *Méthode* pédagogique

---

L'enseignement alterne entre apports théoriques et pratiques (en binôme sur le présentiel), étude de cas concrets. Le stage s'appuie sur des cartographies précises en lien avec l'objet du stage. Prise de conscience de la posture, du mouvement spontané, des mises en situation commentées.

Ecologie individuelle par la pratique quotidienne de la méditation et d'un éveil corporel.

La formation se déroule en 2 jours, en ligne ou en présentiel.

# PROGRAMME DE LA FORMATION

## PRÉAMBULE

Présentation et connexion à l'énergie du groupe : Présentation de la formatrice -  
Présentation du programme et de ses objectifs - Présentation faite par chaque stagiaire  
(parcours - attentes - besoins) sur le présentiel.

L'œdème sous le regard de la Médecine Traditionnelle Chinoise. - Les pervers externes -  
La posture du praticien.

## ECOLOGIE PERSONNELLE

Méditation d'ancrage. Posture, assise, stabilité, mouvement, fluidité, souffle.  
Sensibilisation à l'écologie quotidienne dans la pratique d'accompagnant. Technique de  
rééquilibrage et d'énergisation.

## TECHNIQUES RÉFLEXOLOGIQUES

Présentation du protocole réflexologique du drainage lymphatique pour les membres  
supérieurs.

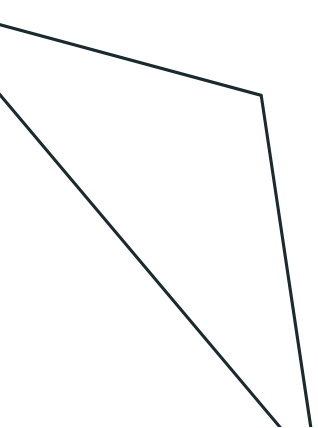
Présentation du protocole réflexologique du drainage lymphatique pour les membres  
inférieurs.

## TECHNIQUES D'ACUPRESSION

Présentation et pratique des points pour drainer l'humidité.

Présentation et pratique des techniques de Tuina.

Présentation des points pour tonifier le yang du corps et faciliter le drainage.



# LES TECHNIQUES DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Introduction à l'énergétique traditionnelle chinoise.

Notions de Yin et de Yang.

Présentation des 5 éléments, des saisons, des émotions.

Présentation du toucher Yin et du toucher Yang. Palpation, ressentis.

Pratique des protocoles en binôme, échange, ressentis (en présentiel)

Principes de base de diététique chinoise dans l'approche du drainage des oedèmes, de la cellulite..

Présentation de l'horloge circadienne en lien avec le sujet.

Présentation de la notion de Tan.

Identification des points d'acupuncture essentiels sur le bas du corps (Yin et Yang de bas);

## LES OUTILS

Présentation des différents outils : le moxa, les ventouses pagodes. Principes d'utilisation. La qualité des produits, les contres-çon. Les contre-indications. Pratique en binôme sur le présentiel.

## AUTRES APPROCHES

Présentation des plantes pour accompagner : plantes séchées, extraits de bourgeons.

Présentation des huiles essentielles en lien avec le système lymphatique : les drainante, les astringeantes, les tonifiantes.

Présentation de la routine de drainage en autonomie.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Présentation des huiles sacrées (selon les enseignements de Dominique Baudoux) et cas concrets. Objectifs et précautions.

Intérêt des bains dérivatifs dans l'accompagnement et lecture en MTC.

Intérêt des douches froides dans l'accompagnement et lecture en MTC.

Les relations avec les autres organes.

Les points neuro-lymphatiques : utilisation, intérêts et localisation.

L'intérêt de la prise en charge émotionnelle dans les déséquilibres de type humidité.



# BÉRANGÈRE RUMIGNY

« J'ai à cœur de vous transmettre des outils, des techniques, issus des divers horizons qui m'ont nourrie depuis plusieurs années et qui m'ont permise d'élaborer des protocoles puissants.

De la médecine traditionnelle chinoise à la compréhension des fascias, de la subtilité du toucher pour être en lien avec l'information présente, à la qualité de présence, je transmets aux thérapeutes un éventail de techniques avec passion. Se connecter à la Terre et au Ciel. Être en lien avec l'énergie universelle pour accompagner l'autre. Incarner votre posture de thérapeute."

**Bérangère Rumigny** est réflexologue plantaire depuis plus de 10 ans, avec des spécialisations : dans la **douleur**, l'**énergétique**, les **empreintes émotionnelles**, l'énergétique ainsi que dans l'accompagnement des **bébés**.

Elle est également praticienne en Reiki depuis 20 ans et utilise de nombreux outils en **kinésiologie**.

Formatrice, elle fonde l'**Académie de l'Inspiration**®, pour murmurer aux oreilles des **âmes en évolution**, et accompagner encore plus intensément les thérapeutes dans leur **qualité de présence**, leur alignement, leur écoute attentive et bienveillante de l'autre, leur écoute attentive et bienveillante d'eux-mêmes, de ce qui s'anime dans leur être, dans leur corps.

Elle souhaite leur permettre d'écouter ce qui est juste pour eux, à incarner pleinement leur **posture**, tout en leur apportant des **techniques puissantes**, des boîtes à outils, afin d'enrichir leur pratique et d'**exceller dans leur art**.



# Informations et contact

Bérangère Rumigny  
203 rue Philippe de Rubempré  
59730 VERTAIN  
Tél : 06 61 06 37 66  
contact@berangererumigny.fr  
www.berangererumigny.fr



L'Académie de l'Inspiration  
FORMATION & CONSCIENCE

PAR BÉRANGÈRE RUMIGNY