

**PROGRAMME Santé par le Toucher®  
Touch For Health®  
TFH® Niveau 1 à 5**

*Approuvé par la Touch for Health School de l'International Kinesiology  
College*

**OBJECTIF PÉDAGOGIQUE** : acquisition et perfectionnement des connaissances en techniques destinées à favoriser l'équilibre postural, à améliorer les performances, à soulager les inconforts et les tensions ainsi que de réduire les différents stress en séances individuelles de Santé par le Toucher® et dans le cadre d'autres pratiques professionnelles.

**PUBLIC** : étudiants en kinésiologie, ostéopathes, kinésithérapeutes, naturopathes, coach sportifs, danseurs, praticiens en techniques corporelles et psycho-corporelles....

**DURÉE TOTALE DE LA FORMATION** : 88 heures de formation sur 10 ou 12 jours théorique et pratique. 2,5 ou 3 jours par niveau.

**FORMATRICE** : Christine TOMAS, Kinésiologue, et instructrice en TFH® (Santé par le toucher) certifiée par l'IKC (Collège International de Kinésiologie).

**MODALITÉS D'ENSEIGNEMENT** : Formation en présentiel.

**LIEU DE FORMATION** : 859 avenue de Toulouse – 33140 CADAUJAC

**PROGRAMME DÉTAILLÉ** : La Santé par le Toucher est une des méthodes parmi les plus répandues dans le domaine de la régulation du stress et de la vitalité. Dans les années 60, le Dr Goodheart, chiropracteur américain mis au point un système de tests musculaires établissant une relation entre les muscles, les organes et les méridiens d'acupuncture. Ainsi, une action spécifique sur certains muscles pouvait corriger les déséquilibres du corps. Quelques années plus tard, le Dr John Thie, chiropracteur développa la Santé par le toucher®\*, technique à la portée de tous : « Touch for Health® » ou TFH.

\* Livre « La santé par le Toucher » de John et Matthew Thie.

Programmes de formation TFH® 1/4 - TFH® 2/4 - TFH® 3/4 - TFH® 4/4

# Cours N°1 : TFH 1

Durée : 22 heures sur 3 jours Prérequis : sans

Principal concept enseigné : **L'ÉQUILIBRATION DES 14 MUSCLES - "en avançant"**

## Programme détaillé :

- 1- Qu'est-ce-que le Touch for health ?
- 2 - Le test musculaire de précision
- 3 - Les pré-tests

|   |   |
|---|---|
| ! Exercices de mise en route - "Switching"<br>! Permission de tester et modèle de la responsabilité de soi<br>! Inhibition visuelle | ! Vaisseau Conception<br>! Hydratation<br>! Energie auriculaire |
|---|---|

- 4 - Test des 14 muscles principaux :

|  |   |
|--|---|
| ! Sura-épineux<br>! Grand Rond<br>! Grand Pectoral Claviculaire<br>! Grand Dorsal<br>! Subscapulaire<br>! Quadriceps Fémoral<br>! Fibulaires | ! Grand Psoas<br>! Moyen Glutéal<br>! Petit Rond<br>! Deltoïde Antérieur<br>! Grand Pectoral Sternal<br>! Grand Dentelé<br>! Tenseur du Fascia lata |
|--|---|

- 5 - Muscles inhibés
- 6 - Techniques spécifiques d'équilibration :
- 7 - Contrôle / Vérification
- 8 - Test de transfert
- 9 - Test des Aliments et Mode Sensibilité
- 10 - Procédure et équilibration des 14 muscles sur un thème, « en avançant »
- 11 - Techniques de soulagement d'une douleur simple

**Objectifs pédagogiques :** A la fin du Niveau 1, les participants seront capables de réaliser les pré tests, donner une séance de Touch For Health de 14 muscles "en avançant". Tester et équilibrer les 14 muscles principaux, point par point en utilisant les techniques spécifiques d'équilibration (point 6), tester les aliments en utilisant le Mode Sensibilité, soulager une douleur simple, libérer le stress émotionnel dans le présent (LSE)

|  |  |
|--|--|
| ! Points neuro-lymphatiques<br>! Points neuro-vasculaires<br>! Méridiens<br>! Origine - insertion du muscle<br>! Aliments pour renforcer les muscles | ! Energie auriculaire<br>! Inhibition visuelle<br>! Cross-crawl pour s'amuser<br>! Conscience de la posture<br>! Libération du stress émotionnel |
|--|--|

## Cours N°2 : TFH 2

Durée : 22 heures sur 3 jours Prérequis : TFH1

Principal concept enseigné : **LA LOI DES CINQ ÉLÉMENTS**

Programme détaillé :

- 1 - Loi des 5 éléments : théorie et pratique
- 2 - Localisation de Circuit et évaluation des pré tests avec Localisation de Circuit
- 3 - 14 nouveaux muscles :

|   |  |
|---|--|
| ! Fléchisseurs du cou<br>! Brachio-radial<br>! Trapèze moyen et Trapèze inférieur<br>! Droit de l'Abdomen<br>! Sacro-spinaux<br>! Iliaque<br>! Adducteurs | ! Adducteurs ! Piriforme<br>! Sartorius<br>! Poplité<br>! Rhomboïdes<br>! Deltoïde Moyen<br>! Carré des lombes |
|---|--|

- 4 - Méthodes d'équilibration de TFH2 :
- 5 - Concept Yin/Yang
- 6 - Points d'alarme pour les excès d'énergie
- 7 - Équilibration avec la roue (barrage, triangles, carrés, loi de midi / minuit)
- 8 - Théorie et pratique des Cinq Éléments
- 9 - Correction à un point : équilibrer le 1er Yin en vide d'énergie après tout excès d'énergie
- 10 - Equilibration par les couleurs des Cinq éléments
- 11 - Equilibration en fonction de l'heure de la journée.
- 12 - L.S.E. (libération de stress émotionnel) performance dans le futur
- 13 - Balayage des méridiens
- 14 - Contrôle de la douleur (pour une douleur récente)
- 15 - Techniques simples de soulagement de la douleur
- 16 - Cross-crawl pour l'intégration.

**Objectifs pédagogiques** : A la fin du Niveau 2, les participants seront capables d'utiliser la Localisation de Circuit pour interroger le corps et repérer les excès d'énergie dans les méridiens avec les points d'alarme, Tester et équilibrer 14 muscles supplémentaires, utiliser les lois de la roue et des Cinq Éléments pour Équilibrer une séance de 14 ou 14+ en un point, de réaliser une séance en équilibrant avec les Couleurs des Cinq Éléments ou l'heure de la journée, libérer le stress émotionnel pour des performances dans le futur, soulager et contrôler la douleur pour une douleur récente.

|   |   |
|---|---|
| ! Fuseaux neuromusculaires<br>! Appareil de golgi | ! Points de tonification<br>! Technique cérébro spinale |
|---|---|

## Cours N°3 : TFH 3

Durée : 22 heures sur 3 jours Prérequis : TFH1 et 2

Principal concept enseigné : **LA THÉORIE DES MUSCLES RÉACTIFS** Programme détaillé :

- 1 - Pouls chinois
- 2 - Révision des Cinq Eléments
- 3 - Equilibration d'un objectif verbal 4 - Mode de mise en circuit
- 5 - Facilitation et inhibition
- 6 - 14 nouveaux muscles :

|  |                           |
|--|---------------------------|
| ! Extenseurs du cou                          | ! Grand Glutéal           |
| ! Élévateur de la Scapula                    | ! Gracile (droit interne) |
| ! Opposant du pouce                          | ! Soléaire                |
| ! Triceps Brachial                           | ! Gastrocnémien           |
| ! Obliques (externe et Interne) de l'abdomen | ! Diaphragme              |
| ! Tibial Antérieur et Tibial Postérieur      | ! Ischio-jambiers         |
| ! Trapèze supérieur                          | ! Coraco-brachial         |

- 7 - Théorie et pratique des muscles réactifs
- 8 - Équilibration des Cinq éléments par les sons
- 9 - Test des Gaits (test de démarche)
- 10 - Energie tibétaine ou en forme de 8
- 11 - L.S.E. pour les stress du passé
- 12 - Équilibration du passé
- 13 - Équilibration du stress postural
- 14 - Analyse de la posture
- 15 - Tapotement de la douleur pour une douleur chronique
- 16 - Équilibration des 5 éléments avec les aliments

**Objectifs pédagogiques** : A la fin du Niveau 3, les participants seront capables d'utiliser les pouls chinois, mettre une information en circuit, mener une séance de Touch For Health pour équilibrer 42 muscles en lien avec un objectif, repérer et corriger des réactivités musculaires, équilibrer les Cinq Éléments par les sons, tester et équilibrer la démarche (gaits), libérer des stress du passé dans la posture, soulager des douleurs anciennes et chroniques.

## Cours N°4 : TFH 4

Durée : 22 heures sur 3 jours Prérequis : TFH 1, 2 et 3

Principal concept enseigné : **LA POSTURE** Programme détaillé :

- 1 - Émotions des Cinq éléments
- 2 - Equilibration d'un objectif avec les émotions
- 3 - Réflexes spinaux
- 4 - Théorie des Points d'Acupression
- 5 - Points Luo

- 6 - Libération neuro-lymphatique
- 7 - Technique de sédation
- 8 - Révisions des muscles réactifs
- 9 - Analyse posturale avancée
- 10 - Équilibration des 42 muscles de la tête aux pieds incluant les tests debout
- 11- Les différentes techniques d'équilibrations
  - a) Avec un objectif
  - b) Avec un objectif et une émotion
  - c) 14 muscles "en avançant"
  - d) Équilibration des 14+
  - e) 42 muscles
    - "en avançant"
    - avec la roue (Barrage, triangles et carrés, midi / minuit)
    - Loi des Cinq Éléments
  - f) Équilibration avec les Couleurs
  - g) Équilibration avec les Sons
  - h) Équilibration avec les aliments

**Objectifs pédagogiques :** A la fin du Niveau 4, les participants seront capables d'accompagner le participant dans la détermination de son objectif, utiliser les émotions pour équilibrer un objectif dans une séance de 14, 14+ et 42 muscles, utiliser les Points Luo, les réflexes spinaux, comprendre la théorie des points d'acupressures, sédaté un muscle, analyser la posture

**MOYENS TECHNIQUES MIS À LA DISPOSITION DU STAGIAIRE :**

- Salle de formation, Tableau, écran
- tables professionnelles,
- squelette humain,
- Diaporama animé (Power Point) avec aides visuelles
- Ressources bibliographiques
- Vidéo tuto (méridiens, tests musculaires)

**MOYENS PÉDAGOGIQUES MIS À LA DISPOSITION DU STAGIAIRE :**

- Exposés théoriques,
- Démonstrations sur les stagiaires pour des mises en situation individuelle, par 2 ou
- Discussion dirigée et débats,
- Exercices d'application et travaux pratiques,
- Travaux de groupe, activités d'intégration,
- Visionnage de slides et vidéos,
- Témoignages,
- Analyse des retours d'expérience des participants,
- Manuel de cours, documents papiers et plastifiés pour prise de séance,
- Ecran avec Power Point, tuto vidéo,
- Accès à la plateforme internet de ressources,
- Activités d'intégration,

Tout au long de la formation, des études de cas et des exercices pratiques sont réalisés afin d'évaluer l'acquisition des connaissances et des gestes professionnels du Stagiaire. De plus, pour accompagner le stagiaire dans ce sens, des temps de partage et de travail en groupe sont proposés.

**MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION** : Une feuille de présence sera signée par le stagiaire et le formateur à chaque demi-journée de formation et une copie lui sera remise.

**EVALUATION DU STAGIAIRE** : A l'issue de chaque niveau de formation, une évaluation pratique et théorique sera réalisée afin de valider les connaissances du Stagiaire, partages de pratiques.

Fiche individuelle d'évaluation en fin de stage, Feuilles de présence à signer par les stagiaires et le formateur

**ATTESTATION INDIVIDUELLE DE FORMATION** : Remise à l'issue de la formation du Stagiaire

## Cours N°5 : TFH ET ÉNERGIE TIBÉTAINE

Durée : 14 heures sur 2 jours

Prérequis : TFH niveau 3

Principal concept enseigné : **UTILISER L'ÉNERGIE TIBÉTAINE POUR ÉQUILIBRER LE CORPS**

Les techniques enseignées s'intègrent facilement dans une séance de TFH. Dans le « menu » vous pourrez proposer un équilibrage avec les énergies tibétaines au même titre qu'un équilibrage des 14/42 muscles/avec les couleurs/les sons, et équilibrer également un muscle en vide d'énergie avec la technique des "8".

Programme détaillé :

- 1 - Situer le cours dans le contexte de la Kinésiologie
- 2 - Découvrir les pré-tests, manière de tester, formulation d'objectif et émotions associées.
- 3 - Quand penser à employer les techniques
- 4 - Les 18 "8", Les "8" en profondeur, pratique sur des cicatrices
- 5 - Les 8 avec l'ensemble du corps pour l'apprentissage
- 6 - L'effet guérisseur du son - nettoyage des chakras
- 7 - La spirale d'apport de l'énergie du ciel - effet sur la douleur, la vision, l'énergie globale
- 8 - L'activation des méridiens tibétains
- 9 - Les vortex tournoyants
- 10 - Les cinq Exercices de vitalité Tibétains
- 11 - L'activation des méridiens tibétains
- 12 - Séance d'Énergie tibétaine (toutes techniques et les "8" de l'apprentissage)
- 13 - Révision des lois de la roue et des 5 éléments
- 14 - Séances pour équilibrer en 1 point, une roue du TFH ou des 5 éléments avec l'énergie tibétaine

Objectifs pédagogiques : A la fin du module "TFH et énergies tibétaines", d'intégrer l'énergie tibétaine dans leur pratique du TFH pour équilibrer un muscle ou une séance en un point et donner une séance d'énergie tibétaine.