

# LIONEL JOURDAN

Médecine Traditionnelle Chinoise  
Thérapeute holistique

**Bien-être & performance**

Massage Tui-Na  
Massage San-Bao  
Réflexologie  
Acu Sportive  
Ventouse



Thérapeute holistique **depuis 20 ans**, je ne cesse d'enrichir ma pratique autour de la **Médecine Traditionnelle Chinoise** - qui prend en compte à la fois **le corps, l'esprit et l'énergie**. **Je suis formé à différentes techniques complémentaires** telles que massage Tui-Na, massage San-Bao, massage sportif, réflexologie plantaire, Qi Nei Zhang, ventouses, acupuncture, méthode synergie, Tao, méditation, respiration, Qi Gong...). Cela me permet d'accompagner la personne **dans sa globalité** de manière à : - aider à libérer tensions et blocages, - équilibrer et de développer les énergies, - retrouver un équilibre et une harmonie à la fois physique, psychique et émotionnelle.

Fort de mes années de pratique, j'ai développé aujourd'hui, une **approche globale et intégrative singulière**, en ayant à cœur d'adapter mes soins aux besoins et aux problématiques spécifiques de chacun.

## **MASSAGE SAN-BAO - BY LIONEL JOURDAN** Une approche holistique, globale et intégrative du corp

Je propose un soin personnalisé adapté aux besoins de chacun, à la fois physiques, énergétiques, psychiques/émotionnels.

Ce massage est inspiré de la tradition taoïste et de la médecine traditionnelle chinoise qui considèrent que : Chaque être humain porte en lui trois trésors San-Bao : le Jing (le corps), le Shen (l'esprit) et le Qi (l'énergie).

La clé de l'harmonie et du bien-être consiste à maintenir l'équilibre entre ces trois dimensions.

C'est un massage dynamique du corps pour détendre les muscles, libérer les nœuds, les tensions, les mémoires, faire circuler et stimuler l'énergie. Il permet aussi de faire un ré-équilibrage global en reconnectant et unifiant à la fois le corps, l'esprit, l'énergie qui permet ainsi à la personne de se "retrouver" et de se ressourcer.

## **MASSAGE SPORTIF - BY LIONEL JOURDAN**

Le Massage Sportif by Lionel Jourdan est une technique de massage spécifique conçue pour **répondre aux besoins des sportifs, amateurs ou professionnels**. Il vise à préparer les muscles à l'effort physique, à améliorer la performance, à favoriser la récupération et à prévenir ou traiter les blessures.

Il est issu du massage Tui-Na et de l'acupuncture sportive.

Il aide à la préparation musculaire avant une compétition ou une séance d'entraînement, à la récupération musculaire pour éliminer les toxines (comme l'acide lactique), à réduire les courbatures après l'effort, à soulager les tensions musculaires, à la prévention des blessures en maintenant la souplesse des muscles et des articulations.

Il accélère la récupération après une blessure musculaire, ligamentaire ou articulaire, et améliore les performances physiques et mentales.

Le massage sportif by Lionel Jourdan est une pratique adaptée à chaque individu et à ses besoins spécifiques, ce qui en fait un allié précieux pour maximiser les bienfaits de l'activité physique tout en réduisant les risques de fatigue.

## MASSAGE TUI-NA

Le massage Tui-Na est une **pratique thérapeutique et énergétique de la Médecine Traditionnelle Chinoise** qui combine des techniques de massage, de manipulation et de mobilisation pour rétablir la bonne circulation de l'énergie vitale (Qi), du sang et au niveau lymphatique

Le massage vise à rétablir une circulation harmonieuse du Qi et du sang dans les méridiens, afin de soulager les blocages responsables des douleurs et maladies.

Comme l'acupuncture, le massage Tui Na s'appuie sur les méridiens et les points d'acupuncture pour stimuler ou apaiser certaines zones du corps.

Le massage vise à rétablir une circulation harmonieuse du Qi et du sang dans les méridiens, afin de soulager les blocages responsables des douleurs et maladies.

Il agit sur l'autorégulation du corps, favorise la relaxation musculaire et nerveuse, renforce l'immunité, soulage les douleurs chroniques et aiguës, améliore la mobilité articulaire.

## ACUPUNCTURE

L'acupuncture est une **pratique médicale traditionnelle chinoise** qui remonte à plusieurs milliers d'années.

Elle repose sur l'idée que dans le corps humain circule une **énergie vitale appelée "Qi"** (prononcé "tchi"). Cette énergie emprunte des canaux énergétiques nommés méridiens, qui relient différents organes et systèmes du corps.

Le but principal de l'acupuncture est de rétablir l'équilibre et l'harmonie du flux énergétique dans le corps. Selon la médecine traditionnelle chinoise, toute perturbation ou blocage du Qi peut conduire à des déséquilibres et des maladies.

L'acupuncture est particulièrement recommandée pour :

- Soulager les nausées, les vomissements, douleurs liés à une grossesse, à une intervention chirurgicale ou à une chimiothérapie.

- Traiter la migraine, la colique néphrétique, l'hypertension et les états dépressifs.

- Soulager les douleurs menstruelles, musculaires ou articulaires.

L'acupuncture s'applique en complément des traitements classiques.

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE CHINOISE

Il s'agit d'une **technique manuelle ancestrale de stimulation de zones réflexes** permettant de débloquer et de remettre en circulation le Qi, dans l'ensemble du corps humain.

C'est un massage par pression qui traite différents troubles de santé sur les zones réflexes des pieds; il libère les tensions, élimine les toxines, revitalise le corps, et procure une sensation de détente immédiate du corps et de l'esprit.

## QI NEI TSANG

Ce **massage viscéral qui signifie « travailler les organes internes »**, est née dans les montagnes de la Chine taoïste. C'est une technique respectueuse de l'intimité, non invasive, elle repose sur une série de gestes sur le ventre et de protocoles optimisés qui soulage les douleurs, élimine les tensions, libère les émotions et stimule le système immunitaire.

Le Qi Nei Zhang permet d'accéder à un autre niveau de perception du corps physique et émotionnel.

## ACUSPORTIVE - MÉTHODE SYNERGIE

Laméthode SYNERGIE est une **technique de re-balancement des Fascias**, qui améliore la performance sportive, la récupération après l'effort, réduit les douleurs, prévient les blessures, et boost l'énergie vitale le Qi. Elle est basée sur une approche de détente des chaînes musculaires pour un rééquilibrage bio articulaire sur laquelle est ajoutée des modalités de traitement biomécaniques (ex: utilisation du bain contraste, exercices, étirements), afin d'optimiser le traitement acupunctural et les résultats.

## VENTOUSES

Elles sont **utilisées en complément d'une approche globale, pour leurs vertus mécaniques ou énergétiques.**

Selon la médecine traditionnelle chinoise, elles permettent de libérer les "fluides", garants de notre équilibre et de notre énergie vitale. L'afflux de sang sous les ventouses stimule en effet la circulation sanguine, ce qui permet notamment de soulager les symptômes de stress, d'atténuer les troubles du sommeil, d'améliorer l'aspect de la cellulite, de calmer les douleurs d'ordre dermatologique, digestif ou gynécologique.

**L'énergétique chinoise est thérapeutique et énergétique, elle contribue à harmoniser le corps et l'esprit. Elle s'adresse à tous, aux femmes enceintes, aux nourrissons, aux sportifs, aux artistes, aux personnes âgées, en préventif comme en curatif.**