

# Traditional Chinese Wellness



**Vier weekends. Eeuwenoude kennis. Een leven lang inspiratie.**

Ben je gefascineerd door gezondheid, welzijn en natuurlijke manieren om lichaam en geest in balans te brengen? Dan is het programma Traditional Chinese Wellness (TCW) van ICZO misschien wel iets voor jou. Steeds meer mensen zijn op zoek naar natuurlijke technieken om ontspanning, vitaliteit en algemeen welzijn te ondersteunen. De Traditionele Chinese Gezondheidszorg (TCG) biedt al duizenden jaren inzichten en methoden die lichaam en geest helpen om opnieuw in balans te komen.

Met deze unieke opleiding maak je op een toegankelijke en praktijkgerichte manier kennis met de fascinerende wereld van de Traditional Chinese Wellness.

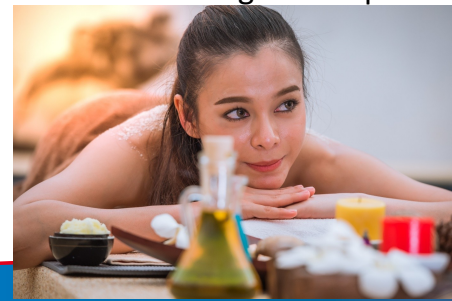
Tijdens vier inspirerende weekends ontdek je de basisprincipes van de Chinese gezondheidsleer en leer je verschillende Wellness-technieken toepassen die bijdragen aan ontspanning, energie en vitaliteit.

Je maakt onder andere kennis met de basisprincipes van de Traditionele Chinese Gezondheidszorg, meridianen en energiestromen, acupressuur, Tuina-massage, gua Sha, cupping, moxa

De nadruk ligt op praktische toepassingen die je kunt gebruiken voor jezelf, binnen een wellnesscontext of als waardevolle aanvulling op je bestaande professionele activiteiten.

Deze opleiding is speciaal ontwikkeld voor iedereen die zich wil verdiepen in de wellnessaspecten van de Traditionele Chinese Gezondheidszorg, zonder dat hiervoor een medische of therapeutische voorkennis vereist is.

Laat je inspireren door eeuwenoude wijsheid en ontdek hoe eenvoudige technieken een grote impact kunnen hebben op welzijn, ontspanning en levenskwaliteit.



# Programma van de opleiding

## Weekend 1 – Fundamenten van Traditional Chinese Wellness

- Dag 1 = Introductie tot de Traditionele Chinese Gezondheidszorg - Yin en Yang - Qi, Bloed en lichaamsvloeistoffen - De Vijf Elementen - Basisprincipes van gezondheid en balans + Kennismaking met eenvoudige gezichtsobservatie
- Dag 2 = Inleiding tot de meridianenleer - De 12 hoofdmeridianen - Verloop en functie van de meridianen - Praktische oefeningen

## Weekend 2 – Meridianen en Acupressuur

- Dag 3 = Verdieping meridianenleer - Relatie tussen meridianen en welzijn - Praktische toepassingen binnen Wellness
- **Dag 4** = Acupressuur - Belangrijkste wellnesspunten - Praktische toepassingen voor ontspanning, energie en stressreductie - Oefenen in duo

## Weekend 3 – Traditionele Chinese Wellness Technieken

- Dag 5 = Gua Sha - Indicaties en contra-indicaties - Praktische toepassingen
- Dag 6 = Cupping - Werking en toepassingen - Veilig gebruik binnen Wellness - Praktijkoefeningen

## Weekend 4 – Tuina en Moxa

- Dag 7 = Basisprincipes van Tuina-massage - Ontspannende massagegrepen - Meridianenmassage - Praktische toepassingen
- Dag 8 = Moxa binnen Wellness - Veilig gebruik van moxa - Integratie van de verschillende technieken - Praktijk en afronding

