

Séances (Total : 7)	Fréquence	Focus MTC & Objectif	Contenu de la Séance (1h00 à 1h30 selon les phases d'avancement)
Séance 1	Semaine 1	<b>Diagnostic Fondateur (Bilan des 8 Principes).</b> Fixer les objectifs (poids, symptômes, énergie).	Anamnèse complète, diagnostic MTC (pouls, langue), première séance de digipuncture ciblée selon les besoins
Séance 2	Semaine 3	<b>Détoxification &amp; Régulation du Foie.</b> Traiter l'Humidité et la Stagnation (causes principales de la prise de poids et des émotions instables).	Digipuncture ciblée Foie/Vésicule Biliaire. Conseils en diététique pour éliminer les Mucosités (Tan) et l'Humidité.
Séance 3	Semaine 5	<b>Tonification du Rein (Yin).</b> Nourrir l'essence pour chasser les bouffées de chaleur, la sécheresse et l'insomnie.	Digipuncture Rein/Coeur. Ajustement des formules de phytothérapie (si utilisées). Introduction à l'automassage sur points clés (Reins 6 et 3).
Séance 4	Semaine 7	<b>Rééquilibrage du Métabolisme Énergétique.</b> Stabiliser les premiers résultats sur le poids et améliorer la digestion.	Séance d'acupuncture de soutien. Bilan des 6 premières semaines : analyse des progrès et ajustement des protocoles.
Séance 5	Semaine 9	<b>Gestion du Stress &amp; Émotions.</b> Calmer la composante émotionnelle qui peut saboter la perte de poids (stress chronique, culpabilité, anxiété).	Digipuncture et / ou Techniques de Tui Na ciblées sur l'abdomen (pour apaiser l'esprit <i>Shen</i> ).
Séance 6	Semaine 11	<b>Phase de Consolidation.</b> Rendre les changements d'habitudes plus solides.	Séance de renforcement, conseils pour un régime alimentaire de maintien. Préparation à l'autonomie.
Séance 7	Semaine 13	<b>Bilan Final &amp; Stratégie Long Terme.</b> Mesurer les résultats définitifs et établir un plan de suivi annuel.	Digipuncture de renforcement. Synthèse du parcours. Enseignement d'une routine d'entretien (saisonnière ou mensuelle).