

MASSAGE – THAI

Technique asiatique ancestral, il se pratique habillé et au sol. Aux pressions traditionnelles, il ajoute de la profondeur, d'amples étirements et une mobilisation du corps très spécifique. Sa pratique développe l'aisance dans les mouvements ainsi qu'une meilleure mobilité du corps dans l'espace.

Il permet d'harmoniser progressivement la dynamique de l'énergie dans le corps entier. En plus d'étirer et de tonifier les muscles et d'assouplir les articulations, il améliore la circulation sanguine, soulage les tensions musculaires, les troubles digestifs et libère la respiration, il détend et tonifie en même temps, effets d'autant plus recherchés par les professionnels du bien-être.

A la fin de votre formation, vous aurez intégré un protocole complet de massage Thaï, directement applicable d' 1 heure.

Programme pédagogique

Cette formation en massage vous permettra d'acquérir :

- étirement et préparation physique au travail au sol
- Les origines du Massage Thaï
- Gestions des énergies et de la respiration
- Déroulement du protocole

Apprentissage de séries de mouvements de 60 minutes (en position couché sur le côté et en position couché sur le dos).

- Savoir quand, comment, pourquoi et avec qui utiliser cette méthode, les contre-indications.
- Les différentes techniques de pression avec les pouces, mains, pieds,
- Mobilisations, étirements, réflexologie plantaire.
- Explications et expérimentations des manœuvres qui constituent une séance.
- Savoir finaliser le massage en mettant l'accent sur la détente ou la tonification.
- Utilisation du souffle, déplacement, adaptation, rythme, cas particuliers de traitement
- Enchaînement du protocole complet du massage (environ 60 minutes), Contrôle des connaissances et bilan de la formation. l'ensemble du massage est donné et reçu

Durée et dates : 1 module* de 3 jours (21h)

Havre :

Samedi 20, Dimanche 21 et Lundi 22 Février 2010

Samedi 24, Dimanche 26 et Lundi 27 Avril 2010

Coût : 495€ par personne

* ouvert pour 4 personnes minimum et 12 personnes maximum