

## *Formation Massage Thai au Sol*

La médecine thaïe est le point de rencontre de la médecine ayurvédique et de la médecine chinoise. Cette médecine est connue grâce à ses massages et à la phytothérapie. Le massage thaï traditionnel est un massage particulier qui est un mélange du shiatsu, du massage taoïste, du massage ayurvédique indien et du yoga. Pourtant, il est unique par sa façon de connecter l'harmonie de l'univers à l'énergie universelle.

### Contenu de la formation :

- Origines et cultures du massage
- Relâchement du stress
- Bienfaits et contre-indications
- Positionnement et respiration du praticien
- Notion d'énergie
- Technique de massage
- Techniques commerciales

### Objectif :

- Acquisition du massage thaï au sol
- Développement des compétences techniques (Notamment le pétrissage, la chiropractie, la digito poncture, les compressions circulatoires, les mobilisations articulaires, les étirements et les pressions)
- Être capable d'effectuer un soin complet
- Perfectionner ses gestes et techniques posturales
- Développer son offre commerciale

### Public :

- Professionnels de la beauté, du bien-être et du spa
- Particuliers souhaitant développer ses connaissances ou effectuer une reconversion professionnelle

### Suivi pédagogique :

- Travail en binôme
- Méthode active et participative
- Présentation, explication et réalisation des manœuvres par le formateur, puis réalisation par les stagiaires
- Contrôle et correction par le formateur
- Remise d'un support pédagogique

### Évaluation de la formation :

- Évaluation des connaissances
- Remise d'attestation de formation

### Les effets recherchés

- Plus de souplesse
- Diminue les tensions nerveuses
- Évacue le stress
- Diminue les tensions musculaires
- Augmente l'énergie et la tonicité
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique

### Programme de la formation :

#### **Jour 1 : Théorie et pratique :**

- Accueil et présentation des participants
- Mise en commun des savoirs être et savoir faire
- Présentation culture, histoire du massage thaï et des manœuvres utilisés
- Bienfaits et contre-indications
- Apprentissage des techniques de respiration et début de protocole

#### **Jour 2 : Pratique et Révision :**

- Révision acquis jour 1
- Apprentissage techniques manuelles
- Positionnement et respiration du praticien

#### **Jour 3 : Pratique et Révision :**

- Révision acquis jour 1 et 2
- Fin de l'apprentissage des techniques manuelles
- Pratique du massage complet
- Révision des connaissances
- Techniques commerciales et développement de la carte de soin
- Contrôle des connaissances et évaluation