



Massage Thaïlandais "Nuad Bo Rarn"

Difficulté : ★★★★★

Type : Futon

Matériel : Aucun

Durée protocole : 120 minutes

Durée

3 jours

Tarifs

Particulier : 589 €

(Acompte inscription : 189€)

Professionnel : nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de stage

Vidéo démonstration

+
C V formateur

consultable sur

www.formabelle.fr

Le massage traditionnel thaïlandais est un art du toucher codifié, subtil et rigoureux.

Toutes ces techniques sont conçues pour stimuler la circulation de l'énergie corporelle, afin d'éliminer les blocages, causes de tensions. L'enchaînement est réalisé à un rythme constant, en douceur et sans aucune précipitation, mais variable selon l'objectif souhaité : apaiser ou tonifier. Un massage thaïlandais complet peut durer de 2h à 2h30, mais il est possible de dispenser un massage efficace en un temps plus court (1h/ 1h30...).

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : pressions (palmaires, avec les pouces, les coudes, les genoux, les pieds...), compressions circulatoires, mobilisations articulaires et étirements.
- >Posturologie
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire
- >Evaluation pratique / Test de connaissances
- >Debriefing : questions/réponses

OBJECTIFS et EFFETS :

- Relaxation profonde.
- Stimulation du flux naturel de l'énergie dans le corps.
- Revitalisation et harmonisation énergétique.
- Évacuation du stress.
- Libération des tensions musculaires.
- Assouplissement du corps et augmentation de l'amplitude du mouvement.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Facilitation du drainage lymphatique.
- Renforcement des organes internes.
- Équilibre digestif.
- Favorisation d'un sommeil récupérateur.
- Reconnexion à soi, calme mental.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76