# MASSAGE THAÏLANDAIS "NUAD BO RARN"

**DURÉE** **3 JOURS**

**TARIF** (particulier) **599 € TTC**

**Professionnel** : prise en charge à 100 % (nous consulter)

Modèles & Matériel mis à disposition

8 stagiaires maximum par session | Formations tous les mois

| Difficulté | **Type** | **Matériel** | Durée moyenne : 120 min | **Validation** |
|---|---|---|---|---|
| ● ● ● ● ● | · Sol · | · Futon · | | Attestation de formation |

Le massage traditionnel thaïlandais est un art du toucher codifié, subtil et rigoureux.
Toutes ses 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 varie selon l'objectif souhaité : apaiser ou tonifier.

Un massage thaïlandais complet peut durer de 2 heures à 2 h 30, mais il est possible de dispenser un massage efficace en un temps plus court (1 heure / 1 h 30…).

**Prérequis : conseillé d'être un masseur confirmé en techniques bien-être.**

## 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.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

| FUTONS SHIATSU | |
|---|---|
| Disponible à l'achat dans notre boutique. www.boutique.formabelle.fr | À PARTIR DE 189,00 € |

## EFFETS DU MASSAGE

- 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.

**Remise d'une attestation de formation.**

**Inscription : 04 67 82 91 76**

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr