

# MASSAGE THAÏLANDAIS

## « NUAD BO RARN »

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



**DURÉE** 3 JOURS

**TARIF** (particulier) 589€TTC

**Acompte inscription** 189€

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

Modèles & Matériels  
mis à disposition

**6** stagiaires  
maximum  
par session | Formations  
tous les mois

Difficulté



Type

· Sol ·

Matériel

· Futon ·



Durée moyenne :  
120min

Validation

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 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.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

**Inscription : 04 67 82 91 76**

Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur  
[www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)

## OBJECTIFS & 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.

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