



## MASSAGE THAÏLANDAIS « NUAD BO RARN »

**🕒 DURÉE** **3 JOURS**

**€ TARIF** (particulier) **589 € TTC**

**€** Acompte inscription **189 €**

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

Modèles & Matériel  
mis à disposition

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

Difficulté



Type

· Sol ·

Matériel

· Futon ·



Durée moyenne :  
120 min

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 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...).

## 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.

**Inscription : 04 67 82 91 76**

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

## 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.**