



## Massage thaï / massage yoga thaï 28 h

**Le massage thaï** est une pratique ancestrale vieille de plus de 2500 ans.

Il entre dans la catégorie des **massages énergétiques**. Il se pratique au sol sur un futon, receveur vêtu de vêtements amples et confortables. Alternance d'étirements, de pressions avec les pouces, les mains, les coudes et les pieds sur des zones spécifiques appelées « lignes sen », bercements rythmés et percussions, ce massage pourrait s'assimiler à un yoga assisté, où le receveur n'a d'autre souci que de respirer sereinement. Un massage énergisant et harmonisant, aussi agréable à recevoir qu'à donner.

PARMI SES BIENFAITS... il dénoue les tensions, favorise le retour sanguin, entretient la souplesse musculaire et articulaire. Il éloigne le stress et favorise le sommeil et la récupération.

Ce massage permet aussi de se sentir « réarticulé », plus en phase avec son corps, plus léger dans ses mouvements. Il permet à chacun de prendre conscience de soi, de son schéma corporel. Un véritable cadeau en soi !

---

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Connaître la philosophie et les bienfaits du massage thaï et savoir l'expliquer à son client.
2. Connaître les indications et contre-indications de ce massage.
3. Savoir réaliser un protocole de massage yoga thaï d'une durée de 90 minutes en maîtrisant les enchaînements, les pressions, les étirements etc. avec des transitions harmonieuses.
4. Savoir placer sa respiration et se centrer en tant que praticien.
5. Savoir être à l'écoute et anticiper sur le ressenti du receveur notamment pour les étirements doux et la qualité de la pression.

---

**TARIF** : voir DEVIS

**DUREE** : 4 jours / 28 heures

**FORMATRICE** : Gaëlle LE CORRE

**DOCUMENT pédagogique photo / ATTESTATION** de fin de stage

**PRE REQUIS** : aucun