



USA/CANADA/
PACIFIQUE

MASSAGE CALIFORNIEN

Difficulté



5 jours
35 heures



Notre approche :

« Avant de courir, il faut apprendre à marcher »

Par quelle formation débiter son apprentissage dans le massage bien-être ? Le massage californien est la base de multiples protocoles et permet de se spécialiser par la suite dans de nombreuses techniques. En choisissant cette formation holistique par excellence, une signature Temana, vous apprendrez à pratiquer avec une connaissance élargie des techniques de massage qui vous permettront de proposer la première prestation de votre carte. Dans un second temps, vous pourrez vous tourner vers l'apprentissage de techniques plus spécifiques.

Ses bienfaits

- Soulage les tensions (physiques et mentales).
- Soulage la contraction des muscles dues à des processus psychosomatiques.
- Améliore l'irrigation des tissus grâce à la stimulation de la circulation sanguine et lymphatique.
- Retrouve un équilibre nerveux grâce aux manoeuvres apaisantes sur de nombreuses terminaisons nerveuses.
- Apporte une relaxation psychologique et un éveil des sens permettant à la personne d'être plus à l'écoute de son corps et de l'accepter dans son entièreté.
- Libère le stress.



DISPONIBLE
EN E-LEARNING

Objectifs de la formation

- Apprendre un premier massage complet de relaxation d'1h ou d'1h30 en maîtrisant ses postures et ses gestes.
- L'accent sera mis sur la maîtrise des techniques de base simples (lissage, pétrissage, drainage, assouplissement, etc...).
- Découvrir l'environnement du masseur : la respiration, les bonnes postures du masseur, le respect du massé et de ses émotions.



USA/CANADA/
PACIFIQUE



DISPONIBLE
EN E-LEARNING

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Difficulté



3 jours
21 heures



Le « lâcher total » par la chaleur

Par l'apprentissage de ce massage sur table aussi appelé « Hot Stone », découvrez comment offrir un massage relaxant, doux et très réconfortant qui permet à votre massé d'approcher le « lâcher total » amené par les pierres volcaniques qui diffusent une chaleur douce et continue sur le corps.

Grâce à l'action des pierres de basalte chauffées disposées sur les centres énergétiques (chakras) puis utilisées pour masser l'ensemble du corps, ce massage a pour but de rééquilibrer les énergies et de détoxifier les tissus.

Nous vous conseillons vivement de vous former à notre massage californien afin de maîtriser les techniques de base du massage et de pouvoir vous focaliser sur la gestion et la manipulation des pierres.



Ses bienfaits

- Soulage certaines tensions liées au stress.
- Relâche les tensions musculaires.
- Favorise la circulation énergétique.
- Favorise la circulation sanguine et lymphatique.
- Aide à éliminer les toxines adoucit et assouplit la peau.

Objectifs de la formation

- Découvrir et utiliser l'unité chauffante et les pierres de basalte.
- Apprendre des gestes essentiels pour masser avec les pierres.
- S'initier au travail énergétique autour des chakras.





USA/CANADA/
PACIFIQUE

MASSAGE SUÉDOIS DEEP TISSUE SPORTIF

Difficulté



3 jours
21 heures



Le massage neuromusculaire par excellence

Avec ce massage fort et puissant, vous étudiez comment agir en profondeur sur les tensions musculaires, les adhérences et la circulation sanguine.

Dans cette approche, les muscles du corps sont tour à tour mis à contribution par diverses techniques (pétrissages, écrasements, pressions, étirements...) en mettant l'accent sur le travail en profondeur de chaque groupe musculaire. Vous apporterez une action calmante, stimulante, décongestionnante ou neurotique qui s'adapte aussi bien à une personne active que sédentaire.

Par ce travail musculaire très apprécié de la clientèle anglo-saxonne, des sportifs et des habitués du massage, vous visez à détendre, à normaliser la circulation, à assouplir et à soulager les tensions et douleurs musculaires.



Ses bienfaits

- Améliore la circulation sanguine.
- Détend les personnes nerveuses et stressées en régénérant leur système nerveux, améliorant ainsi la qualité de leur sommeil et de leur vie quotidienne.
- Élimine les tensions du corps, stimule et fortifie globalement tout en le relaxant.

Objectifs de la formation

- Approfondir vos connaissances anatomiques des muscles.
- Apprendre à masser en profondeur.
- Prendre en charge une clientèle spécifique de sportifs.



USA/CANADA/
PACIFIQUE

MASSAGE HAWAÏËN LOMI-LOMI

Difficulté



3 jours
21 heures



L'expression même de la philosophie polynésienne

À travers ce massage à l'huile sur table, vous apprendrez à masser le corps dans son ensemble selon une tradition hawaïenne séculaire. Plus qu'un soin exotique, le Lomi-Lomi est l'expression même de la philosophie polynésienne et vise à rééquilibrer le rapport corps / esprit en s'appuyant sur la croyance ancestrale de l'énergie « Huna » qui traverse chacun de nous.

À travers cette formation, vous développerez un toucher unique, enveloppant et rassurant au moyen de pressions glissées des avant-bras ou des mains pour une harmonie de gestes faite de grâce et de fluidité propre à la culture hawaïenne.



Ses bienfaits

- Libère des tensions physiques et psychologiques : le massage Lomi-Lomi est indiqué dans les états de fatigue nerveuse, d'angoisse, d'insomnie, de stress ou de dépression, mais aussi en cas d'asthénie.
- Stimule le système digestif et améliore le transit intestinal.
- Élimine les toxines et disperse les œdèmes grâce à son action sur la circulation sanguine et lymphatique.
- Soulage les spasmes musculaires.
- Tonifie les muscles.
- Apporte un sentiment de paix et de bien-être.

Objectifs de la formation

- Découvrir la philosophie Hawaïenne.
- Utiliser avec précision les avant-bras dans la pratique du massage.
- Alternier massage en profondeur et massage englobant.
- Apprendre les gestes essentiels pour masser chaque partie du corps.





INDE

PRATIQUER LE MASSAGE ABHYANGA

Difficulté



5 jours
35 heures



FRANCE
compétences
CERTIFICATION
enregistrée au Répertoire spécifique



Le plus populaire des massages indiens

En vous formant à ce massage complet du corps à l'huile, optez pour une approche holistique traditionnelle de l'Inde issu de la médecine ayurvédique : l'Abhyanga qui est aujourd'hui le plus populaire des massages indiens

À travers ce massage total du corps à la fois doux, tonique et rythmé, apportez à votre clientèle un protocole où l'accent est mis sur le concept d'énergie « Prana ». Voie la plus directe pour harmoniser l'énergie vitale du corps, il est aussi très efficace pour réduire la tension nerveuse, améliorer la digestion et dynamiser la circulation sanguine.

Dans votre carte de soin, ce sera l'offre idéale pour une clientèle stressée, en besoin de renouveau énergétique ou traversant une période de transition qu'elle soit personnelle ou professionnelle.

Ses bienfaits

- Améliore la circulation.
- Tonifie les muscles.
- Assouplit les articulations.
- Élimine les impuretés du corps avec une action sur la peau.
- Action sur le système nerveux, le sommeil est de meilleure qualité et plus profond.
- Meilleure gestion du stress et des émotions.

Objectifs de la formation

- Découvrir les bases de l'Ayurvéda.
- Maîtriser les techniques de pétrissage et de frictions spécifiques aux massages ayurvédiques.
- S'initier au massage tonique et rythmé.



DISPONIBLE
EN E-LEARNING



INDE



DISPONIBLE
EN E-LEARNING

MASSAGE SHIROTCHAMPI

Difficulté



2 jours
14 heures



Le massage traditionnel indien de la tête

En ajoutant ce massage traditionnel indien de la tête à vos compétences, vous apportez un massage unique et adapté à tous (personnes âgées, enfants agités, cadres surmenés, étudiants stressés...) à votre carte de soin.

Ce soin apaisant composé de manœuvres glissées, de frictions, de pétrissages et de percussions savamment enchaînés, fait disparaître chaque tension, procurant instantanément une sensation de Bien-Être. Suivant la technique utilisée, vos gestes peuvent avoir un effet stimulant ou relaxant. Les bienfaits du champissage sont à la fois psychologiques et physique. Il agit sur les tissus et les muscles, stimule le sang, le système lymphatique et les nerfs.

Que vous soyez praticiens Bien-Être, coiffeurs, barbiers ou encore dans le domaine médico-social, le Shirotchampi a de nombreux avantages : Pas besoin de se déshabiller, utilisation d'huile facultative, adapté à tous et applicable partout. Il est une excellente introduction au massage et s'adapte à des environnements variés (au foyer, en salon ou spa, aux cliniques, aux maisons de retraite, aux bureaux ou encore sur des événements...)

Ses bienfaits

- Très décontractant, apaisant, il réduit le stress et lutte contre l'insomnie.
- Renforce la chevelure vigoureuse et brillante.
- Stimule le cuir chevelu.
- Augmente la concentration et la mémoire.
- Réduit les migraines.

Objectifs de la formation

- Allier différentes techniques spécifiques : douceur, précision et fermeté.
- Découvrir la philosophie ayurvédique.
- Maîtriser un massage crânien.





ASIE (THAÏLANDE/
BALINAIS/CORÉE)

MASSAGE THAÏ À L'HUILE

Difficulté



3 jours
21 heures



Le traitement complet du corps façon Thaï

À travers cette formation, apprenez un véritable traitement complet où le corps entier est massé selon la philosophie Thaï et ses principes de base. Moins physique que le Thaï au sol (Nuad Bo Rarn) duquel il est issu, certains praticiens trouvent le Nuad Naman (Thaï à l'huile) plus accessible, mais tout aussi original.

Demandant une technique précise et une pression profonde mais ajustée, cette technique intègre digito-pression, lissages profonds et étirements doux sur les lignes d'énergies appelées « Sen ».

Composé de mouvements amples légers et fluides de préparation, de pétrissages, de lissages, de pressions, de mobilisations douces et d'étirements conclus par des percussions dynamisantes, le Thaï à l'huile vous demande en tant que praticien, une maîtrise des postures et des positions de travail spécifiques.

Le Nuad Naman ne sera pas assurément le massage le plus englobant de votre carte de soins, mais son efficacité redoutable comblera une clientèle exigeante en recherche d'un travail corporel profond complet.

Ses bienfaits

- Apporte une détente profonde.
- Relâche les muscles.
- Apaise le mental.
- Rééquilibre et relance l'énergie.
- Améliore le sommeil.
- Améliore la circulation sanguine.
- Revitalise.

Objectifs de la formation

- Connaître la philosophie Thaï et ses principes de base.
- Maîtriser les positions de travail spécifiques pour être efficace.
- Se former au travail corporel profond par des étirements soutenus, le dénouement des fascias, les mobilisations des articulations.



DISPONIBLE
EN E-LEARNING



ASIE (THAÏLANDE/
BALINAIS/CORÉE)

MASSAGE THAÏ AU SOL

Difficulté   5 jours
35 heures 

Le massage Thaï ancestral dans toute sa tradition

Comment passer à côté du Nuad Bo-Rarn, rituel ancestral vieux de 2500 ans ?

Initiez-vous à ce massage à la fois complet et complexe, puissant et délicat, qui puise ses fondements dans l'ayurvèda et le yoga pour offrir une expérience unique à vos massés. Le Thaï au sol ne peut être comparé à aucun autre massage, sa façon d'appréhender le corps et les énergies est vraiment complète.

Dans cette manipulation corporelle Thaï sur futon, vous guidez votre massé à travers un enchaînement de mouvements qui consiste en une suite complexe de pressions des tissus, d'étirements, de torsions et de mobilisations des articulations. Toutes les techniques utilisées en Thaï au sol sont conçues pour stimuler la circulation de l'énergie intrinsèque afin d'éliminer les blocages qui autrement empêcheraient d'atteindre l'équilibre essentiel au maintien d'un corps sain.

Telle une chorégraphie au rythme constant, vous enchaînez mouvements mesurés, coulants, harmonieux et doux. Vos pieds, vos paumes de mains, vos pouces, vos coudes et vos genoux servent tour à tour à exercer des pressions profondes le long des lignes « Sen » jusqu'à accompagner votre massé(e) dans une sorte de yoga appliqué par des torsions et étirements qui lui permettent de profiter d'un abandon suprême.

Ses bienfaits

- Soulage les tensions.
- Redonne de la souplesse et de la mobilité au corps.
- Détend les muscles.
- Améliore la concentration.

Objectifs de la formation

- Découvrir l'histoire du massage traditionnel thaïlandais.
- Travailler les lignes d'énergies (Sen) et les postures de travail au sol.
- Maîtriser la logique des étirements et les limites dans la mobilisation.

