



ASIE (THAÏLANDE/  
BALINAIS/CORÉE)

# FOOT MASSAGE THAÏ

Difficulté



3 jours  
21 heures



## L'équilibre du corps par les pieds

Ne ratez pas l'occasion de faire découvrir ce grand classique du massage Thaï à votre clientèle.

Le Nuad Thao, plus communément appelé Foot Thaï massage, est une pratique traditionnelle Thaï qui combine subtilement massage et réflexologie plantaire accessible à tous. Tonifiant et revigorant, il offre une relaxation immédiate et durable à tous ceux qui en bénéficient.

Par ce massage des pieds, vous venez stimuler activement les muscles, la lymphe et les points d'énergie du corps. En prodiguant ce soin antistress et bienfaisant pour l'ensemble de l'organisme, vous aidez à soulager les troubles de la circulation sanguine, les problèmes digestifs, les troubles du système nerveux ou encore les gênes des articulations

Comme le Shirothampi, le Foot Thaï massage a aussi l'avantage de pouvoir être pratiqué sans que votre massé(e) n'ait à se dévêtir et ne nécessite quasiment aucune préparation.

## Ses bienfaits

- Allège les jambes, détend et hydrate les pieds.
- Dénoue les articulations.
- Harmonise les fonctions vitales.
- Libère le stress et les tensions nerveuses.
- Soulage les tensions du dos.
- Améliore la circulation sanguine.
- Procure détente et relaxation.
- Élimine les toxines.
- Active le système lymphatique.

## Objectifs de la formation

- Maîtriser le travail d'une zone spécifique : les pieds.
- S'initier à la réflexologie plantaire Thaï.
- Apprendre à travailler avec le stylet sur les zones réflexes.



DISPONIBLE  
EN E-LEARNING



ASIE (THAÏLANDE/  
BALINAIS/CORÉE)

# RELAXATION CORÉENNE

Difficulté   **2 jours**  
**14 heures** 

## L'art ancestral de la vibration

Ajoutez cette technique de détente du corps qui se pratique au sol à votre savoir-faire.

Par la mobilisation passive des articulations, par des étirements musculaires progressifs et des secousses destinées à induire une vibration douce dans le corps, vous amenez les tensions qui se sont installées autour des articulations à se dénouer.

Dans cette technique traditionnelle coréenne, la profonde détente amenée par la pratique ne découle pas seulement de la technique, mais de la façon dont elle est appliquée. Derrière la technique, c'est l'intention du praticien qui porte les effets relaxants. En prodiguant ce soin, il est important que vous soigniez votre qualité de présence qui doit être absolument constante dans son intensité pour installer la confiance de votre client(e) afin de permettre le lâcher-prise.



## Ses bienfaits

- Permet d'accéder au laisser-aller total avec sensation de légèreté infinie.
- Procure bien-être et sérénité.
- Apporte la sensation soulageante d'être pris en charge.
- Libère les tensions musculaires.

## Objectifs de la formation

- Maîtriser les techniques de bercements et de vibrations pour obtenir un lâcher prise profond du receveur.
- Apprendre à stimuler l'émergence de sensations kinesthésiques variées pour accompagner un relâchement profond.





ASIE (THAÏLANDE/  
BALINAIS/CORÉE)

# MASSAGE BALINAIS URUT PIJAT

Difficulté



3 jours  
21 heures



## Le subtil équilibre des cultures asiatiques

Subtile rencontre entre deux cultures asiatiques, le massage balinaise Urut Pijat est une approche principalement centrée sur le soulagement des douleurs physiques et spirituelles. L'influence de la médecine chinoise se lit au travers du travail sur des méridiens et points réflexes par pression des doigts quand celle de l'Inde se décrypte dans les manœuvres de lissage, pompage et friction.

Plus qu'un simple voyage dans les contrées balinaises, il est l'occasion de proposer un massage relaxant, tonique et puissant à la fois qui repose sur le principe d'une bonne circulation des fluides dans le corps autant d'un point de vue énergétique que physiologique.

Par cette double action, l'Urut Pijat peut répondre à deux types de demandes pour votre clientèle :

Il permet de supprimer les effets du stress sur l'organisme et aide à rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit en rétablissant la bonne circulation des flux énergétiques du corps.

Il assouplit le tissu cutané, réhydrate en profondeur, disperse les zones de tensions, sculpte la silhouette, revitalise et permet un assouplissement musculaire en influant directement sur la circulation des fluides physiologiques sanguins et lymphatiques.

## Ses bienfaits

- Apaise et détend.
- Influence directement sur les troubles circulatoires en améliorant la circulation des fluides (sanguins et lymphatiques).
- Assouplit les tissus cutanés.
- Détend les muscles profondément.
- Remodèle la silhouette.
- Accompagne à la prise de conscience du schéma corporel.

## Objectifs de la formation

- Comprendre les bienfaits de la technique.
- Maîtriser les manœuvres spécifiques balinaises.
- S'initier à l'art du soin Balinaise.



DISPONIBLE  
EN E-LEARNING



JAPON

# MASSAGE AMMA ASSIS

Difficulté



3 jours  
21 heures



## Le protocole « tout-terrain »

En ajoutant cette technique de massage assis sur chaise ergonomique à vos compétences, vous munissez votre offre d'une technique « tout terrain » adaptée à tout environnement (salon de massage, salle de sport, entreprise, événementiels...) et adaptable à tout public. Il est d'ailleurs parfois une porte d'entrée pour amener un(e) novice à se familiariser avec le massage.

Pendant ces trois jours, vous prendrez le temps de travailler les aspects techniques du massage sur chaise, autant le dos, la nuque, les bras et les mains que les jambes et les fessiers. À la fin de cette formation, vous serez en mesure d'effectuer un massage de 30 minutes et plus.

Plusieurs techniques peuvent s'appliquer lors du massage sur chaise dont le Suédois et le Shiatsu. Le amma assis fait appel à des manœuvres d'étirements, de pressions, de percussions et de vibrations sur les différents membres du corps.

## Ses bienfaits

- Réduit les effets du stress.
- Évacue les tensions.
- Rééquilibre les énergies et ressource le massé.

## Objectifs de la formation

- Maîtriser les aspects techniques d'un massage sur chaise ergonomique.
- Apprendre un protocole « tout terrain » (en entreprise, événement et durée adaptable...).
- Diversifier son offre Amma avec l'option huilée.





JAPON

# MASSAGE SHIATSU

Difficulté



5 jours  
35 heures



## L'art traditionnel japonais des pressions

Découvrez cet art traditionnel japonais qui vise à débloquent les nœuds énergétiques par pression des mains, des pouces et des avant-bras sur les trajets d'énergie. À travers ce soin globalisant, apportez confort, bien-être et relaxation à vos massé(e)s. Ce massage sera d'une redoutable efficacité contre tout le stress de la vie quotidienne en apportant calme et apaisement.

Il est important de rappeler que devenir Maître Shiatsu demande plusieurs années d'étude. Cette formation est une belle occasion d'acquérir un protocole harmonisant à proposer à votre clientèle mais aussi de vous initier à cet art subtil qui peut-être vous donnera l'envie de vous spécialiser dans cette technique.

Le Shiatsu de confort est idéalement proposé en plusieurs séances afin de restaurer la libre circulation de l'énergie durablement. Vous pourrez proposer ce soin sur table ou sur futon.

## Ses bienfaits

- Rééquilibre.
- Détend profondément.
- Débloquent les zones de stress.
- Relaxe immédiatement et durablement.
- Restaure la libre circulation de l'énergie dans tout le corps.

## Objectifs de la formation

- S'initier à la théorie des 5 éléments et des méridiens.
- Maîtriser le travail par pression des paumes, des pouces, des avant-bras et des coudes.
- Maîtriser des postures et la respiration.



JAPON

# KOBIDO

Difficulté



3 jours  
21 heures



## Le lifting naturel japonais

Cette formation exigeante et complète, vous apprend toutes les bases nécessaires du Kobido dans le cadre d'une pratique professionnelle. Ce massage permet de fluidifier la circulation énergétique et sanguine du visage pour une sensation et un effet de peau détendue, relaxée et rajeunie.

Le Kobido, communément appelé lifting naturel japonais, est une technique de massage facial d'origine japonaise intervenant sur les méridiens ainsi que sur les points d'acupuncture. Il permet de rééquilibrer la circulation de l'énergie du visage et du cou. Cette bonne répartition d'énergie est à l'origine de la jeunesse de la peau. Les muscles du visage doivent être dénués de toute tension afin d'éviter l'apparition des rides.

Cette technique, qui demande de la rapidité, offre un véritable travail sur les muscles peauciers pour un résultat visible dès la première séance. Muni(e) d'un véritable savoir-faire nécessitant dextérité et précision ainsi qu'une maîtrise de la dissociation des gestes, vous pourrez proposer le Kobido sous forme de cure pour combler votre clientèle dans la durée.

## Ses bienfaits

- Stimule les nerfs faciaux.
- Permet à la peau de retrouver souplesse et élasticité.
- Améliore de la circulation sanguine et lymphatique.
- Efface les effets de la fatigue et du stress.
- Active la production de collagène et d'élastine.
- Régénère les tissus : nettoie, hydrate et re-oxygène.

## Objectifs de la formation

- Découvrir les origines, les aspirations de cette technique.
- Se familiariser avec les méridiens, les points réflexe et la circulation énergétique du visage.
- Maîtriser les techniques d'effleurement, de percussions et de pressions douces sur les points de digitopression du visage.





CHINE

# MASSAGE AUX BOLS TIBÉTAINS

Difficulté



3 jours  
21 heures



## Initiez-vous à la pratique du massage sonore et vibratoire

Lors de cette formation de trois jours, vous allez acquérir les connaissances pratiques et théoriques nécessaires pour offrir un massage aux bols chantants à votre clientèle.

Leur effet provient à la fois du son et de la vibration produite. Ils offriront un raccourci vers la méditation profonde à votre massé en entrant en connexion avec leurs vibrations afin d'apporter une harmonisation complète du corps et des pensées.

Selon Peter Hess, physicien allemand qui a créé le massage sonore, « le son du bol chantant touche ce qu'il y a plus profond en nous. Il fait vibrer l'âme. Le son soulage les tensions, mobilise les défenses naturelles et libère les énergies créatrices ».

## Ses bienfaits

- Harmonise et régule les dysfonctionnements des chakras.
- Dissout les blocages énergétiques du corps subtil.
- Fluidifie les tensions et aide à la restructuration cellulaire.
- Facilite la reconnexion avec soi-même et avec les éléments primaires de l'univers.

## Objectifs de la formation

- Découvrir les origines, la fabrication et l'utilisation des bols tibétains.
- S'initier aux notions énergétiques de l'aura, du corps subtil et des chakras.
- Maîtriser un protocole de massage aux bols tibétains.



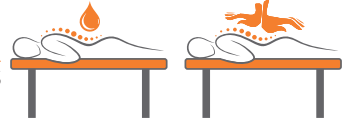
CHINE

# MASSAGE TUINA MINCEUR

Difficulté



3 jours  
21 heures



## Une méthode ancestrale 100% naturelle

Le Tuina Minceur est une technique au service de la minceur issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise utilisant des ventouses sur des points d'acupuncture précis.

Très efficace Il va stimuler la circulation, drainer et éliminer les toxines et tonifier les tissus.

Si l'approche occidentale de la minceur reste très scientifique, il en va tout autrement pour la médecine traditionnelle chinoise, pour qui les causes du surpoids et de la cellulite, s'inscrivent avant tout dans une forme de déséquilibre entre le Yin (matière) et le Yang (mouvement) : si le flux de notre énergie vitale est soumis à des blocages et déséquilibres, dus au mode de vie que nous menons (alimentation, stress psychologique, trauma, etc.), alors les troubles s'installent.



## Ses bienfaits

- Affine le grain de peau.
- Raffermit la peau.
- Amincit et remodèle la silhouette.

## Objectifs de la formation

- Comprendre le métabolisme de la cellulite.
- Apprendre à utiliser les bonnes huiles essentielles pour optimiser la qualité du soin.
- Apprendre les techniques d'amincissement et d'élimination.
- Connaître les points digitaux et les méridiens.
- Maitriser le travail avec les ventouses.

