



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

---

### **MASSAGE THAILANDAIS TRADITIONNEL NIVEAU 1**

---

#### PUBLIC CONCERNÉ

Tous professionnels de santé, du soin ou du bien-être.

#### PRE REQUIS

Avoir une expérience dans le massage, même familial.

#### DELAI D'ACCES

Un mois avant le début de la formation

#### RESUMÉ

Peu de professionnels connaissent réellement le massage traditionnel Thaïlandais et pensent, à tort, que c'est un massage douloureux qui se fait en marchant sur le dos des patients.

En réalité, il est fait de mouvements doux et profonds, d'étirements et d'acupressions.

Il aide à soulager les tensions musculaires, articulaires et tendineuses. Il agit aussi sur les troubles digestifs et enfin, il permet de relaxer en profondeur un patient stressé.

Cette formation utilise les techniques traditionnelles Thaïlandaises, enseignées par des médecins locaux de Chiang mai, Wat po et Udon thani. Elle a, par la suite, été adaptée aux occidentaux avec l'utilisation des tables ou chaises de massage. Vous pouvez l'appliquer aux patients alités.

Pour ceux qui souhaitent aller plus loin (accompagnement dans les troubles musculo-squelettiques), nous proposons le niveau 2.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre aux participants :

- D'acquérir les connaissances et aptitudes pour établir une relation de confiance
- De prendre la globalité du corps afin de travailler sur la cause de la problématique.
- De développer le ressenti et découvrir la sensation du toucher
- Etre capable de faire un protocole complet sur tout le corps.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

### DEROULEMENT

#### JOUR 1 DE 9H00 À 12H30

- Echanges, présentation de chaque participant et description des attentes
- Présentation du formateur et du contenu de la formation
- Découverte des 10 méridiens principaux sur lesquels nous allons travailler durant toute la formation.
- Relaxation, méditation de pleine conscience et Qi Gong (apprendre à respirer)
- Première prise de contact en binômes pour détendre le patient et sentir éventuellement des blocages, structurels ou musculaires sur l'ensemble du corps

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

#### JOUR 1 DE 14H00 A 17H30

- Révision en binôme et complément d'information sur les techniques abordées le matin
- Découverte du massage traditionnel thaïlandais sur la table de massage en binômes dans le but de détendre l'ensemble du corps
- Massage des pieds et des points de méridiens qui s'y trouvent, massage des jambes et le méridien de l'estomac.
- Suivre les lignes des méridiens Foie, rate, reins, VB des pieds jusqu'au bassin à l'intérieur et à l'extérieur de la jambe

#### JOUR 2 DE 9H00 A 12H30

- Relaxation et méditation de pleine conscience. Qi Gong
- Révision en binômes et complément d'information sur les techniques de la veille
- En suivant la ligne du méridien VB on va masser, mollets, vastes et muscles fessiers ; les adducteurs, mollets intérieurs et plat du pieds tout en suivant toujours les meridiens du foie, rate et reins.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOUR 2 DE 14H00 A 17H30

- Révision en binômes des techniques apprises le matin
- Etirements et acupression cheville, genou, hanche, sacrum, colonne vertébrale

### JOUR 3 DE 9H00 A 12H30

- Relaxation et méditation de pleine conscience. Concentration et accroissement de son énergie qui se trouve dans nos mains
- Révision des techniques en binôme de la journée 1 et 2 et des 5 méridiens principaux vus la veille.
- Massage du tube digestif
- Étirement des bras et de ses articulations.

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOUR 3 DE 14H00 A 17H30

- Révision globale en binômes de tout le protocole du massage thaïlandais traditionnel sur les 2 jambes.

### JOUR 4 DE 9H00 A 12H30

- Relaxation et méditation de pleine conscience. Concentration et accroissement de son énergie qui se trouve dans nos mains
- Révision globale des techniques vues depuis le début de la formation en développant principalement son intention et sa concentration



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOUR 4 DE 14H00 A 17H30

- Evaluation des connaissances du massage thaïlandais traditionnel avec l'intervention, si possible, de patients volontaires
- Echanges et témoignages sur les 4 jours

**Mise en place d'un visio formation pour faire le bilan des pratiques sur les patients, entre les 2 sessions de 4 jours : questions éventuelles, difficultés rencontrées, échange d'expériences.**

### JOUR 5 DE 9H00 A 12H30

- Echanges et bilan sur ses propres expériences, pratique, difficultés depuis les 4 derniers jours de la formation
- Relaxation et méditation de pleine conscience. Qi Gong (apprendre à respirer)
- Révision du massage thaïlandais traditionnel des 4 derniers jours

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOURS 5 DE 14H00 A 17H30

- Le patient sur le ventre, étirement et acupression sur les jambes, muscles fessiers et les muscles le long du dos
- Apprendre les techniques sur chaise ou table de massage pour soulager les tensions musculaires du dos, des trapèzes et des cervicales

### JOUR 6 DE 9H00 A 12H30

- Relaxation et méditation de pleine conscience.
- Prise de conscience de l'énergie dans les mains



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

- Révision des techniques sur la chaise ou table de massage pour soulager les différentes tensions vues la veille
- Ressentir avec les mains les tensions du corps.

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOUR 6 DE 14H00 A 17H30

- Patient sur le côté, étirement des articulations des bras, nuque, épaules, trapèzes sur la table de massage
- Massage des muscles fessiers
- Acupression sur les rhomboïdes
- Massage facial

### JOUR 7 DE 9H00 A 12H30

- Relaxation et méditation de pleine conscience
- Prise de conscience de l'énergie dans les mains
- Massage facial thaïlandais ; épaules, nuque, tête et visage.

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOUR 7 DE 14H00 A 17H30

- Qi gong
- Travail sur la concentration, le ressenti de chacun et l'intention dans le massage
- Approche et discussion avec le patient avant le massage
- Révision globale en binômes du protocole complet



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

### JOUR 8 DE 9H00 A 12H30

- Exercices de concentration sur ses mains
- Révision globale en binômes du massage thaïlandais en travaillant son intention et son ressenti dans les mains

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOUR 8 DE 14H00 A 17H30

- Intervention de patients volontaires pour se faire masser et être mis en situation réelle.
- Evaluation globale de la formation
- Remise des diplômes

#### METHODES PEDAGOGIQUES

- Les apports théoriques sont abordés grâce aux support pédagogiques complets avec tous les mouvements détaillés en photos
- Un groupe WhatsApp est créé lors de cette formation pour un suivi pédagogique avec possibilité d'échanges de vidéos, d'expériences ou de questions lors de la mise en pratique des méthodes apprises lors de la formation
- Possibilité de filmer les manœuvres durant la formation
- Pratique en binômes des différentes techniques abordées (avec échange de rôle entre masseur et massé)
- Jeux de rôle patient/soignant et observateur

#### MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Tables de massage
- Chaise de massage (facultatif)
- Musique de détente



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

### RECOMMANDATIONS

Prévoir :

- Une tenue souple et large
- Une grande et petite serviette
- Une tablette ou un cahier et stylo

### FOURMATEUR

**Pascal GOMME**

Formé en Thaïlande :

Ecole Wat po à Bangkok : formation réflexologie plantaire Thaïlandaise

Ecole Sunshine massage school à Chiang mai : formation massage traditionnel thaïlandais et fasciathérapie

Ecole Blue Garden à Chiang mai : formation Chi Nei Tsang

Ecole traditionnelle à Udon Thani : formation massage traditionnel thérapeutique utilisé par les médecins locaux

Formé en France :

Formation à Sorèze de Taï Chi et Qi Gong traditionnels

Psychothérapie Taoïste à Paris

### DURÉE ET HORAIRES

8 journées présentielle de 9h à 17h30, soit un total de 56h de formation

### ACCESSIBILITE

Nos locaux sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap.

Veuillez nous contacter pour adapter le contenu et le déroulement de la formation.

### TARIF

1360€/personne pour les 8 jours (repas de midi inclus)

### PERSONNE A CONTACTER



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

**Christel RICHARD - Responsable pédagogique**

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32