



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

---

### MASSAGE THAÏLANDAIS RELAXANT A L'HUILE

---

#### PUBLIQUE CONCERNÉ

Tout public, et professionnel du soin ou du bien-être.

#### PRE REQUIS

Aucun

#### DELAI D'ACCES

Un mois avant le début de la formation

#### RÉSUMÉ

Le massage thaïlandais relaxant à l'huile est un soin du corps profond et complet qui agit sur les tensions articulaires et musculaires ainsi que sur les déséquilibres énergétiques. C'est une invitation à la détente et à la relaxation.

Ce massage se pratique directement sur la peau avec une huile neutre d'amande douce. Il alterne des mouvements fluides, des pressions profondes sur les lignes énergétiques, des pétrissages ou lissages exercés avec la paume des mains et les pouces. Il permet un relâchement musculaire, un rééquilibrage énergétique, un apaisement mental, la réduction du stress, une meilleure vitalité, l'amélioration du sommeil et de la circulation sanguine.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre aux participants

- D'acquérir les connaissances et aptitudes pour établir une relation de confiance
- Savoir utiliser les différentes techniques du massage thaïlandais pour relaxer le patient
- De savoir détendre le patient très rapidement par le toucher en profondeur et bienveillant



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00028*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

- De prendre la globalité du corps afin de relaxer complètement votre patient ou client
- De développer le ressenti et découvrir la sensation du toucher
- Etre capable de faire un protocole complet sur tout le corps.

### DEROULEMENT

#### JOUR 1 DE 9H00 A 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)
- Sur la table, massage en binômes sur le dos : chaîne musculaire le long des vertèbres cervicales, dorsales et lombaires, des épaules, des omoplates des 2 cotés en utilisant en alternance le toucher bienveillant et profond
- Recherche et action sur les tensions musculaires

---

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

---

#### JOUR 1 DE 14H00 À 17H30

- Révision en binômes et complément d'information sur les techniques du matin
- Massage du bassin, centre du corps qui est un lien important entre le haut et le bas du corps
- Massage des jambes en suivant les méridiens (foie, rate, reins, vessie et VB)
- Massage des pieds en adaptant la pression en fonction de la sensibilité de chacun.
- Utiliser son potentiel énergétique en positionnant vos mains sur le dos et développer son ressenti.

#### 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



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00028*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

- Patient sur le dos, massage des jambes en suivant le méridien de l'estomac et les méridiens vu la veille sauf celui de la vessie. Massage des pieds
- Massage du tube digestif

---

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

---

### JOUR 2 DE 14H00 A 17H30

- Massage facial
- Massage thaïlandais relaxant à l'huile complet sur table, de la tête aux pieds en insistant sur les points de tensions éventuelles

### JOUR 3 DE 9H00 A 12H30

- Relaxation et méditation de pleine conscience. Concentration et accroissement de l'énergie qui se situe dans nos mains
- Massage thaïlandais relaxant à l'huile complet sur table de la tête aux pieds en insistant sur les points de tensions éventuelles en développant son ressenti à chaque partie du corps.

---

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

---

### JOUR 3 DE 14H00 A 17H30

- Massage sur chaise sur tout le haut du corps
- Les avantages de cette pratique
- Massage du dos, omoplates, rhomboïdes, deltoïdes, vertèbres dorsales et cervicales, massage de la tête

---

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

---



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00028*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

### JOUR 4 DE 9H00 A 12H30

- Relaxation et méditation de pleine conscience. Concentration et accroissement de son énergie
- Révision des exercices vues la veille sur chaise.
- Massage énergétique sur la tête, dos et cervicales

---

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

---

### JOUR 4 DE 14H00 A 17H30

- Révision globale en binômes du massage thaïlandais relaxant à l'huile sur table et sur chaise
- Evaluation de la formation, échange, bilan des 4 journées

#### METHODES PÉDAGOGIQUES

- 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*

*Siret : 802 701 797 00028*

*Organisme n° 73310739631 (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
- Un peignoir ou sortie de bain (recommandé)

### 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 Tai Chi et Qi Gong traditionnels

Psychothérapie Taoïste à Paris

### DURÉE ET HORAIRES

4 journées présentiels de 9h à 17h30, soit un total de 35h 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

980€/personne pour les 4 jours (repas de midi inclus)



## **INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00028*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

### PERSONNE A CONTACTER

**Christel RICHARD - Responsable pédagogique**

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32