

# *Catalogue de formation*

*Notre Catalogue de Formations Massages*

*Par Aurélie Sauter, Professeur d'Esthétique et Formatrice en Massages*

# Appui Formation

**Niveau 1** : basique **Niveau 2** : facile **Niveau 3** : technique **Niveau 4** : très technique

*« Massage Thaï aux huiles « Nuad Naman » »* Niveau de difficulté : 3 Durée du soin : 1H30

## **Formation sur 2 jours, soit 14h de formation**

Le massage thaï aux huiles est un soin complet où chaque partie du corps est massé. Il est composé de lissage sur des trajets énergétiques (lignes Sen), d'étirements doux et de percussions dynamisantes. Les techniques sont précises, la pression est profonde (moyenne à forte) et on utilise les paumes, les doigts, et les avant-bras. Ce massage permet de stimuler la circulation sanguine et la flexibilité.

*« Massage Thaï au sol « Nuad Boran » »* Niveau de difficulté : 4 Durée du soin : 1H30

## **Formation sur 3 jours, soit 21 de formation**

Inspiré du yoga, du shiatsu et de l'ayurvéda, il fait partie de la médecine traditionnelle thaïlandaise. Les pressions profondes et les effleurements légers permettent de décontracter les muscles en profondeur et de les tonifier. Des étirements guidés sont exécutés avec la fluidité d'une danse. On appelle parfois le massage thaï « le yoga des paresseux ». Pour effectuer les mouvements, le praticien utilise ses mains, ses pieds, ses coudes ou ses genoux.

Le massage thaï se reçoit vêtu d'habits amples et se pratique au sol, sur un futon. Les vêtements de coton apportent un sentiment de confort et de protection. Le travail au sol permet une plus grande amplitude de mouvement.



*Massage aux pochons d'herbes » Nuad Plakob »* Niveau de difficulté : 2    Durée du soin : 1H15

**Formation sur 1 jour, soit 7h de formation**

Le Nuad Plakob, appelé également tampon du Siam, est une méthode de bien-être à la lisière du massage et de l'aromathérapie. Il nécessite l'utilisation de pochons d'herbes chauffés à la vapeur et appliqués sur les muscles, les points énergétiques ou encore les zones de tensions. La bergamote, l'eucalyptus, le camphre, le sésame noir ou encore l'acacia sont les herbes et plantes les plus utilisées dans la pure tradition thaïlandaise du Nuad Plakob.

C'est une pratique de bien être relaxante et revitalisante. Libérés par la chaleur, les principes actifs des herbes et des plantes dénouent les tensions énergétiques et musculaires de l'organisme. Ils favorisent également la circulation sanguine et lymphatique et accélèrent l'élimination des toxines. Ils combattent efficacement le stress et la nervosité. Ils renforcent le système immunitaire et stimulent la fonction d'auto-guérison naturelle du corps.



*La réflexologie plantaire Thaï « Nuad Thao »* Niveau de difficulté : 3    Durée du soin : 45 min

**Formation sur 2 jours, soit 14h de formation**

Il synthétise des techniques de réflexologie plantaire pure avec des manœuvres de massage thaï traditionnel. Il se pratique à l'aide d'un bâtonnet de bois qui permet d'insister sur les points réflexe de façon très précise. Vous apprendrez à manipuler un stylet en bois mais aussi les phalanges de vos doigts.

Par ses techniques de réflexologie plantaire et de massage thaï traditionnel appliqué aux pieds, ce massage vous apportera une stimulation de la circulation sanguine, une élimination des toxines, favorise le bien être, évacue le stress, dénoue les tensions physiques et émotionnelles.



*Le massage facial japonais « Kobido »* Niveau de difficulté : 3 Durée du soin : 45 min à 1H

**Formation sur 2 jours, soit 14h de formation**

Le modelage facial japonais, correspond au secret ancestral de la jeunesse des japonaises. Il n'y a pas plus efficace et apaisant que ce modelage du visage, qui est utilisé contre le vieillissement de la peau. Il aidera la régénération cellulaire et stimulera la circulation sanguine et lymphatique du visage de vos client(e)s. Ce modelage passe par une phase énergisante, en utilisant des pressions digitales en alternance avec des pressions glissées.



*Le massage Future Maman* Niveau de difficulté : 2 Durée du soin : 45 min à 1H

**Formation sur 2 jours, soit 14h de formation**

D'origine indienne, ce massage vieux de 5000 ans, permet de soulager les transformations physiologiques et physiques que vit une future maman. Il favorise la circulation lymphatique et sanguine, et réduit les tensions musculaires.

Ce massage prénatal permet de soulager le dos et les jambes lourdes de vos clientes enceintes. Il rééquilibre les énergies, procure sérénité et bien-être, assouplit la peau et réduit la fatigue de la future maman. Enfin, il permet de réduire le stress de la grossesse, en favorisant une meilleure connexion Maman-Bébé.

Vous éviterez certaines zones en prenant soin d'avoir des manœuvres précises. La femme enceinte recevra un massage complet de la tête aux pieds, souvent en position latérale. Elle recevra des effleurages, des frictions et autres étirements, à la fois doux et légers, avec des huiles neutres



## *Le massage Californien*

**Niveau de difficulté : 1    Durée du soin : 1H**

### **Formation sur 2 jours, soit 14h de formation**

Massage intuitif, relaxant avant tout. Il combine à la fois des gestes doux et des effleurages destinés à envelopper et relaxer. Ce massage est la base, si une personne n'a jamais massé, il faudrait commencer par celui-ci.

## *Massage Polynésien « Lomi-lomi »* **Niveau de difficulté : 3    Durée prestation : 1h à 1h30**

### **Formation 2 jours, soit 14h de formation**

Le massage Polynésien est un massage à la fois enveloppant et profond. Avec l'utilisation des mains mais aussi des avant-bras il permet de soulager les tensions et de rééquilibrer le Mana (l'énergie du corps). Les gestes imitent le va-et-vient apaisant des vagues. Les guérisseurs traditionnels, qui l'utilisent dans leur pratique, s'en transmettent les techniques depuis de nombreuses générations. Lomi lomi c'est le toucher dans l'esprit d'aloa (respect, attention) qui relie le corps, le cœur et l'âme à la source de vie.

## *Massage Ayurvédique « Abhyanga »* **Niveau de difficulté : 3    Durée prestation : 1h**

### **Formation 2 jours, soit 14h de formation**

Théorie : Prana, l'énergie vitale, ne peut circuler librement dans le corps si elle est obstruée par amma, ce mélange de toxines tant physiques que mentales. Le massage abhyanga a pour but de créer un rééquilibrage énergétique en éliminant amma.

Le massage abhyanga fait partie intégrante de la médecine ayurvédique. C'est aujourd'hui le plus populaire des massages indiens, il est relaxant et tonifiant, tout en permettant de retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit grâce à un travail énergétique.



## *Massage aux pierres chaudes*

**Niveau de difficulté : 2**

**Durée prestation : 1H15 à 1h30**

### **Formation 1 à 2 jours**

D'origine amérindienne, le massage aux pierres chaudes ou « stone therapy » est une technique de massage utilisant des pierres de basalte d'origine volcanique. Elles sont placées sur les méridiens et les chakras (zone énergétique). L'utilisation des mains est secondée par celle de pierres lisses et plates chauffées et placées sur des endroits clés du corps.



## *Massage Balinais « Pijat Bali »*

**Niveau 3**

**Durée prestation : 1h30**

### **Formation 2 jours, soit 14h de formation**

Pijat signifie massage en Indonésien. Ce massage ancestral d'Indonésie est complet, c'est un soin énergisant, tonifiant et très relaxant. Il enchaîne principalement des gestes de lissages profonds, des pétrissages, des acupressions, du drainage, et des percussions. Ce soin permet d'évacuer le stress et améliore la circulation sanguine. Sa technique associe la digitopression, les étirements, le modelage à l'huile.

## *Massage Africain*

**Niveau 1**

**Durée prestation : 50 min**

### **Formation 2 jours, soit 14h de formation**

Encore très peu connu en France le massage Africain traditionnel est pourtant vieux de plus de dix mille ans. A l'origine c'est une pratique ancestrale transmise essentiellement de génération en génération et enseignée au cours de rites d'apprentissage.

Outre son effet rééquilibrant, le Massage Africain est aussi excellent pour l'amincissement. Il est donc tout à fait recommandé pour le traitement de la cellulite et des douleurs d'origines musculaires. Il se compose de grands glissés, de longs étirements, des pétrissages musculaires ou encore de mouvements enveloppants. Ainsi, le rythme du massage est assez tonique, car le but principal du praticien est de dynamiser le corps de la personne massée et de lui donner des forces.