

Une formation en trois modules qui forment un ensemble cohérent, destinée à ceux et celles, praticien bien-être ou novice, qui désirent s'initier au Thaï Yoga Massage, dans le respect de la tradition.

Une des rares formations de Thaï Massage Yoga en Bourgogne.

Un enseignement riche qui vous amènera à vous interroger sur notre relation à l'autre et sur l'importance du toucher si malmené en ce moment et pourtant si vital (nous avons des souvenirs de mains réconfortantes, rassurantes se posant sur nos douleurs et nos tensions).

Le module 1 peut néanmoins se suivre indépendamment des deux autres modules et vous permettra déjà d'apprendre une séquence d'1h.

Module 1 : Construire sa pratique

Acquisition d'une séquence utilisant les positions ventrale et dorsale.

Découverte des principes du Thaï Yoga Massage : utilisation du poids du corps, fluidité des déplacements au sol, rythme et harmonie. Enracinement, lâcher prise, centrage

Principes du toucher bienveillant : comment entrer en contact et comment quitter un corps sans l'abandonner ?

Le protocole du module 1 est axé sur le bas du corps, les lignes d'énergies et le dos afin de pouvoir donner une sensation de globalité au receveur.

Module 2 : Faire ses gammes

Dans un souci d'approfondissement de la pratique. Nous reprendrons les grands principes du Thaï Yoga Massage et reverrons le travail sur les jambes et l'enracinement. Nous y ajouterons le travail sur le haut du corps : dos, bras, nuque et visage

Nous nous initierons un travail plus dynamique et équilibrerons de nouveaux gestes ainsi que plus de fluidité dans la pratique

Module 3 : Les merveilles de la position latérale

Afin de compléter notre massage nous verrons un protocole pour le corps entier en position latérale : side position 1 et 2, position "one leg up"(1 jambe en l'air).

Idéal pour masser les femmes enceintes ou les personnes qui ne peuvent rester sur le ventre.

Agenda

Les fondamentaux :

3 stages de trois jours pour acquérir les bases du massage thaï

Module 1 « construire sa pratique »

15-16-17 octobre 2021

6-7-8 mai 2022

Module 2 « faire ses gammes »

3-4-5 juin 2022

Module 3 « les merveilles de la position latérale»

8-9-10 juillet 2022

Organisation de la journée :

8h30 : accueil (café, thé)

9h /12h30 cours : méditation, démonstration, théorie, pratique

Temps de pause 12h30/14h : repas (auberge espagnole)

14h/18h cours : méditation, démonstration, théorie, pratique.

Anne Averseng et Laurence Saoudi sont allées se former à la source, en Thaïlande, auprès des grands maîtres du Nuad Boran ou massage thaï. Les formations qu'elles ont suivies sont reconnues par le gouvernement thaï et/ou l'hôpital Lersin des aveugles de Bangkok.

Il est à noter que le massage thaï ne s'apparente à aucune pratique médicale ou paramédicale occidentales.

Tarif : 340 euros le module de 3 jours (21h30 en tout)

Renseignements/inscriptions :

Anne Averseng : 06.22.80.83.67
anne.averseng@gmail.com

Laurence Saoudi : 06.43.69.80.20
laurence.saoudi@laposte.net