



La Maison du Lotus

« Le bien-être à la portée de tous »



Centre de formation de massages-bien-être agréé FFMBE

Bienvenue à la Maison du Lotus

La Maison du Lotus offre plusieurs formations aux massages-bien-être, toutes validées par un certificat. Nos stages sont destinés aux professionnels désirant se former à de nouvelles techniques tout comme aux particuliers souhaitant s'initier aux métiers du bien-être, pour une éventuelle reconversion professionnelle ou bien par passion. Notre centre de formation est agréé par la [FFMBE](#) (Fédération Française de Massages-Bien-être)

Nos formations permettent un apprentissage progressif et adapté. Le nombre de participants par formation est de 10 stagiaires maximum afin de personnaliser l'apprentissage et de l'adapter au rythme de chacun.



Les formations sont animées par deux praticiens- formateurs qualifiés et expérimentés, qui vous accompagnent pas à pas dans votre apprentissage. Vous bénéficierez également d'une documentation détaillée du protocole de massage ainsi que de conseils pour l'acquisition des produits et des matériels spécifiques.

Venez découvrir l'art du toucher par la transmission de techniques professionnelles dans une ambiance chaleureuse et conviviale

Formations massage-bien-être à la carte

Formation en massage relaxant niveau (niveau 1 et niveau 2)

Cette formation vous permet d' intégrer les gestes essentiels du massage ainsi que les positions fondamentales du praticien. Nous vous proposons un protocole complet de massage aux huiles réunissant des mouvements de massage ayurvédique, californien et suédois. Vous apprendrez un massage à la fois doux et enveloppant mais qui travaille également les tensions en profondeur.



Formation en massage ayurvédique aux huiles

Le massage ayurvédique est un massage complet du corps, qui considère l'être humain dans sa globalité psychique, énergétique et physique. Des mouvements de réunification globale du corps alternent avec des sollicitations plus précises de chaque partie du corps. Vous apprendrez à travailler les chakras, les points marmas, ainsi qu'à utiliser la chaleur du corps pour effectuer des balayages énergétiques profonds. Relaxant,

Formation en massage thaïlandais

Né en Asie il y a 2500 ans, le massage thaïlandais est une technique holistique qui envisage le corps dans sa globalité. Cette technique ancestrale est devenue aujourd' hui un outil de santé et de bien-être aux bienfaits durables. Le massage thaïlandais se pratique habillé, allongé sur un futon. Il permet de relâcher les tensions musculaires en profondeur et améliore la souplesse tout en favorisant la circulation des énergies.



Formation en massage aux pierres chaudes

L' utilisation des pierres chaudes dans le soin de bien-être remonte à plusieurs millénaires. Ces pierres en basalte ont des propriétés thermiques et énergétiques particulières : outre une conservation étonnante de la chaleur, elles aident à améliorer la circulation énergétique. Associées avec un massage aux huiles, les pierres sont disposées selon les méridiens pour apporter de la chaleur sur des points précis, puis, en alternance avec les mains, pour masser le corps.



Formation en massage du visage

La formation en massage visage que nous vous proposons comprend le massage des épaules, de la nuque, du crâne et du visage. En Asie, ce massage fait partie depuis toujours des soins traditionnels. Le protocole enseigné à la Maison du Lotus fait appel à trois grandes techniques traditionnelles : l' Ayurveda indien, le massage thaïlandais et le massage chinois.

Formation en réflexologie plantaire thaïlandaise

Le massage des pieds et des jambes est une branche à part du massage traditionnel thaïlandais. Ce massage utilise certaines méthodes de réflexologie chinoise, stimulant des points spécifiques de la voûte plantaire pour diffuser l'énergie vers les parties du corps correspondantes. Selon la médecine chinoise ancestrale, chaque zone réflexe correspond à un organe, une glande ou une partie du corps qui se projette sur la plante des pieds. Ce massage de réflexologie plantaire d'origine chinoise localise les tensions et les débloquent.



Formation massage aux plantes

Le massage aux plantes est une ancienne pratique utilisée dans la médecine traditionnelle thaïlandaise, autrefois utilisées pour soigner les maladies. Cette technique est aujourd'hui un massage pratiqué principalement pour la détente et apprécié pour son efficacité à soulager les tensions.



Formation en massage lomi lomi (hawaïen)

Le Lomi Lomi est un massage aux huiles venu de Hawaï. Influencé par les arts martiaux et la danse, le Lomi Lomi se démarque par la grâce et la fluidité des mouvements : c'est un massage puissant et enveloppant, doux par moments, puissant à d'autres. Sa particularité réside dans les longs glissés des mains et des avant-bras ainsi que dans son toucher caractéristique, dont le rythme et la fluidité font penser aux vagues et aux va et vient des vagues sur les plages de l'île.

Formation en Massage Amma Assis

Le Amma, massage par excellence, est un enchaînement précis composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages qui visent à soulager les tensions et à détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque. Le travail sur les méridiens permet de stimuler la circulation énergétique dans le corps. Le massage assis procure une dynamisation de la personne en un minimum de temps.





Formation en Massage Amincissant

Le massage amincissant consiste en une série de gestes se concentrant sur les zones adipeuses du corps : ventre, fesses et cuisses. Dans ce massage, des mouvements d'effleurage alternent avec des mouvements plus profonds : palpés roulés simples, palpés roulés dits de Wetterwald, différents types de pincés et des malaxages. Au cours de cette formation, vous apprendrez à varier l'intensité des gestes en fonction de l'effet recherché et de l'inconfort ressenti par la personne massée.

Formation Massage Deep Tissue

Le massage sportif, aussi appelé « deep tissue massage », est, comme son nom l'indique, un massage en profondeur. Via cette technique, le praticien cherche à apporter une détente profonde et durable par la manipulation des fascias et tissus musculaires. Pour ce faire, le massage se concentre sur des pressions digitales et palmaires intenses (prolongées ou appuyées) au niveau des tensions musculaires et des points gâchettes.



Formation Massage Femme Enceinte

Le massage que nous vous proposons travaille donc essentiellement sur les zones fortement sollicitées pendant la grossesse, tout en prenant en compte les spécificités des changements du corps de la femme enceinte. C'est également un protocole particulièrement adapté aux personnes fragiles, qui, du fait de leur âge ou de leur condition physique, ne peuvent pas s'allonger sur le ventre ou sur le dos.

Cursus Complet de la Maison du Lotus



Cette formation complète composée de différents stages vous donne les clefs pour vous installer en tant que praticien en massage-bien-être.

**Tronc
commun**
140 heures

Options 1+2
56 heures

Revisions
9 heures

Certifications
6 heures

Tronc commun (140h)

Massage relaxant aux huiles (28h)
Massage relaxant aux huiles niveau II (21h)
Massage traditionnel thaïlandais ou Massage Japonais Amma Allongé (35-42h)
Réflexologie Plantaire thaïlandaise (21h)
S'installer comme masseur-bien-être (14h)
Anatomie et Physiologie (14h)

+ Option 1 (2 au choix)

Massage ayurvédique (21h)
Massage lomi lomi (21h)
Massage amma assis niveau I et II (21h)
Massage Deep Tissue (21h)
Massage pour Femme Enceinte (21h)
Massage Coréen (21h)

+ Option 2 (1 au choix)

Massage aux pierres chaudes (14h)
Massage aux Plantes (7h)
Massage du visage (14h)
Massage Amincissant (7h)

Tarif 3750 Euros

(Economisez jusqu'à 20% sur le tarif des formations à la carte)

Possibilité d'étaler le paiement sur 12 mois

Dans le cas où l'élève souhaite effectuer des formations complémentaires au cours de l'année de son inscription une remise de 10% par formation lui sera offerte.

Tarif avec prise en charge 4700 Euros

Cursus Complet de la Maison du Lotus - Nos Engagements



10 élèves maximum

Les groupes de petite taille permettent un enseignement personnalisé et adapté au rythme de chacun.



Flexibilité des dates

Vous pouvez choisir des dates en fonction de vos disponibilités dans le calendrier des formations, dans un délai de 18 mois.



Evaluation continue

Au cours du stage, vous êtes guidé et encouragé afin d'améliorer vos points forts et combler vos lacunes. Une grille d'évaluation vous sera remise à la fin du stage pour vous permettre de travailler vos points faibles au cours des pratiques individuelle



Pratiques individuelles

A la fin de chaque formation, vous devrez pratiquer au moins 20 massages avant de pouvoir participer à une session de suivi pédagogique.



Suivi pédagogique

Pour la plupart des massages, vous aurez une session de tutorat en masterclass de 2 heures afin de perfectionner votre technique.



Certification

Après avoir effectué une trentaine de massages, vous pourrez passer votre évaluation technique qui vous donne droit à une certification pour le type de massage en question.

Les enseignants

Cécile après l'obtention du diplôme de Sciences Po, s'est tournée vers les médecines asiatiques traditionnelles. Elle a complété les formations de l'Ecole de massage et de médecine traditionnelle de Wat Po (Bangkok, Thaïlande) en massage traditionnel thaïlandais, massage aux huiles, plantes et massage des pieds. Elle a suivi des formations en massage ayurvédique, et pierres chaudes en France. Elle a suivi des formations par David Palmer en massage assis. Elle est un membre agréé de la FFMBE (Fédération Française de Massage Bien Etre) et la FEDEFMA (Fédération Française de massage assis)



Joseph a étudié l'art du massage en Thaïlande pendant deux ans. Il est diplômé de l'Ecole de massage et de médecine traditionnelle de Wat Po (Bangkok, Thaïlande) en massage traditionnel thaïlandais, massage aux huiles, plantes et massage des pieds, ainsi qu'en massage thaïlandais avancé. Il a suivi des formations en massage lomi lomi, et pierres chaudes en France. Il est un membre agréé de la [FFMBE](#) (Fédération Française de massages-bien-être)



TARIFS - 2020

Formation	Stagiares maximum	Coût particulier €TTC	jours/ heures
Massage relaxant niveau I	10	550	4j/ 28h
Massage ayurvédique	10	450	3j/ 21h
Massage traditionnel thaïlandais	10	590	5j/ 35h
Réflexologie plantaire thaïlandaise	10	450	3j/ 21h
Praticien en massage-bien-être (théorétique)	12	320	2j/ 14h
Anatomie et Physiologie (théorétique)	12	320	2j/ 14h
Massage Deep Tissue	10	450	3j/21h
Massage relaxant niveau II	10	450	3j/ 21h
Massage lomi lomi	10	450	3j/ 21h
Massage assis niveau I	10	320	2j/ 14h
Massage assis niveau II	10	150	1j/7h
Massage Amincissant	10	170	1j/7h
Massage du visage	10	290	2j/ 14h
Massage aux pierres chaudes	10	340	2j/ 14h
Massage aux plantes	10	170	1j/ 7h
Massage Amincissant	10	170	1j/ 7h
Massage pour femme enceinte	10	450	3j/21h

*Nous nous réservons le droit de modifier les prix à tous moments.

La Maison du Lotus
130 Avenue Joseph Kessel
78960 Voisins-le-Bretonneux
01.34.98.18.14
06.19.52.76.22

contact@maisondulotus.com
<http://www.formations-massages.fr>

Ouvert de 10h à 19h
Fermé lundi et dimanche

