



La Maison du Lotus  
130 Avenue Joseph Kessel  
Voisins-le-Bretonneux 78960  
Téléphone: 01 34 98 18 14  
Siret : 504 140 914 000 12  
N° 11788134978  
[contact@maisondulotus.com](mailto:contact@maisondulotus.com)  
[www.formations-massages.fr](http://www.formations-massages.fr)

## **Formation en massage Thaïlandais sur 4 jours (28 h)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

### **MODALITE D ACCES**

Lieu de formation : 130 Avenue Joseph Kessel, 78960 Voisins le Bretonneux

Nos formations sont, dans la mesure du possible, accessibles aux personnes en situation de handicap, mais chaque situation est à examiner au cas par cas. Un diagnostic de faisabilité de votre intégration dans la formation, en fonction de votre degré de handicap peut être effectué avec l'aide de nos partenaires, l'AGEFIPH ([agefiph.fr](http://agefiph.fr)) et APF France Handicap ( <http://yvelinesvaldoise.blogs.apf.asso.fr/> ). Adressez-vous à Cécile Poirier, référente handicap au sein de la Maison du Lotus, qui prendra RDV au besoin avec une personne compétente auprès de nos partenaires: [contact@maisondulotus.com](mailto:contact@maisondulotus.com) 01 34 98 18 14

### **DELAIS D ACCES**

Pour connaître les prochaines dates de formations, consulter notre site internet

<https://www.formations-massages.fr/>

### **TARIF**

Vous pouvez consulter le prix de la formation sur le site <https://www.formations-massages.fr/>

### **OBJECTIFS GENERAUX**

Savoir effectuer un protocole complet de massage thaïlandais d'une heure trente.

Savoir travailler sur futon en préservant son dos et en utilisant le poids du corps.

Savoir placer le corps de la personne dans les positions correctes pour effectuer les différents étirements du protocole, en fonction de leur souplesse.

Connaitre et savoir trouver les différents points et lignes de massages en acupression

Reconnaitre les principaux groupes musculaires du corps afin de les masser de façon efficace et consistante, savoir trouver la pression nécessaire à la détente musculaire, en allant jusqu'au tonus, mais pas au-delà.

Maitriser les différents types de mouvements du massage et savoir enchaîner les mouvements avec fluidité.

### **DUREE**

28 heures, 7 heures par jour pendant 4 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Joseph Hazelgrove, Praticien en Massage-Bien-Être depuis 2008, formé en massage thaïlandais à l'école Wat Po de Bangkok en 2006, titulaire d'un Master en Biologie.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

## **VALIDATION**

Validation des compétences à passer après avoir effectué 25 massages en pratique individuelle. Le stagiaire effectue un massage en condition réelle, avec comme client la formatrice/le formateur.

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée de cours

### **Jour 1**

#### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.  
Discussion et prise en compte des attentes des bénéficiaires (attentes exprimées par mail en réponse au questionnaire envoyé en amont de la formation et oralement pendant le tour de table). Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des origines du massage thaïlandais. Démonstration de la première séquence, position 1 : jambes. Mouvement 1 à 18 du livret

#### Après-midi

Pratique de la première partie

Démonstration de la suite de la position 1 : le bras et la main (mouvements 19 à 29)

Pratique de la position 1

### **Jour 2**

#### Matin

Révision de la position 1

#### Après-midi

Démonstration et pratique de la première séquence, position 2 : les jambes. Mouvement 1 à 8 du livret

Démonstration et pratique de la deuxième séquence, position 2 : dos, nuque et bras + étirements (mouvements 9 à 18)

### **Jour 3**

#### Matin

Révision de positions 1 et 2

Démonstration et pratique de la première séquence, position 3 : les jambes. Mouvement 1 à 6 du livret.

#### Après-midi

Démonstration et pratique de la deuxième séquence, position 3 : le dos + étirements.

Mouvement 7 à 16 du livret

Démonstration et pratique de la position 4. Mouvement 1 à 7 du livret

### **Jour 4**

#### Matin

Révision des mouvements vus la veille

Démonstration et pratique de la première séquence, position 5 : dos et nuque. Mouvement 1 à 8 du livret.

Démonstration et pratique de la deuxième séquence, position 5 : étirements et crâne

#### Après-midi

Pratique Chaque élève pratique le massage dans son intégralité (1h30). Evaluation orale et corrections éventuelles.