Formation Massage thaï traditionnel : apprendre les techniques fondamentales

MASSAGE THAÏ TRADITIONNEL NUAD BO'RARN, APPRENEZ À RÉALISER UN PROTOCOLE STRUCTURÉ

Cette formation permet d'acquérir les bases théoriques et pratiques de cette discipline. Vous apprendrez les techniques en position frontale, les points d'acupression, les étirements et les postures du praticien. Une attention particulière sera portée au respect de la personne massée, à la sécurité des gestes et à l'adaptation des techniques.

OBJECTIF

A l'issue de la formation Formation Massage thaï traditionnel : apprendre les techniques fondamentales, diverses compétences vous seront transmises, notamment :

- Comprendre les principes fondamentaux du massage thaï traditionnel et les bases de son approche énergétique.
- Identifier les lignes énergétiques Sen et les principaux points d'acupression abordés dans le protocole.
- Maîtriser les techniques de pression, d'étirement passif et de mobilisation en position frontale.
- Réaliser un protocole de massage thaï d'une heure dans le respect des règles de sécurité, d'hygiène et d'éthique.

LES PRÉREQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation : un bilan préformation sera établi.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant développer ses compétences.

OUTILS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Matériel requis : Ordinateur, connexion Internet, navigateur web à jour, si la formation porte sur un logiciel spécifique, vous devez avoir une version de celui-ci. En cas de formation en présentiel, un PC avec les logiciels nécessaires pourra vous être prêté le temps de la formation.
Plateformes utilisées : outils collaboratifs (Google Docs, Drive pour échanges de fichiers), échange de mail, site web spécifique pour envoi de gros fichiers
Supports fournis : supports PDF, modèles de sites, bibliothèques d'exemples

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement signée. Une attestation de fin de stage est délivrée. Exercices pratiques tout au long de la formation. Une évaluation pratique & théorique sera réalisée en fin de parcours.

LES POINTS FORTS

Formation réalisable à distance,
en présentiel ou un mix des deux.

Formation sur mesure et adaptée.

Avancement à votre rythme
Devenez autonomes !

ACCESSIBILITÉ

Pour les personnes en situation de handicap,
Vous pouvez consulter cette page pour vous orienter au mieux.

DÉLAI D'ACCÈS

Variable en fonction de votre statut et du financement de la formation. Pour en savoir plus, contactez-nous

SI FORMATION À DISTANCE

Dispositif d'exécution utilisé pour la visio : Nous utiliserons de préférence Google Meet, en cas de problème ou changement nous pouvons passer par Microsoft Teams, Zoom, Skype. Dispositif mis en place pour échanger : Le formateur reste disponible par mail entre les séances pour toutes éventuelles question

DURÉE DE LA FORMATION

Se référer au devis

MODALITÉ D'EXECUTION

Se référer au devis

MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUE

L'accompagnement comprend

– Un test de positionnement initial permettant d'adapter le parcours
– Un entretien de cadrage pédagogique en début de formation
– Un suivi continu durant les séances (feedback immédiat, corrections guidées)
– Un temps de questions/réponses en début de chaque session (10 à 15 minutes). Votre formateur vous pose quelques questions pour repérer ce qui a été retenu du cours précédent et fait une piqûre de rappel en cas de besoin
– Une disponibilité du formateur par email entre les séances (sous 48h ouvrées)
– Un point intermédiaire à mi-parcours
– Un bilan final de préparation à la certification

Encadrement

– Le formateur est là pour vous, il vous accompagne tout au long du processus
– Accompagnement individualisé en cas de difficulté
– Adaptation des exercices au niveau du candidat
– Tout en dirigeant cette formation, il s'adapte à votre rythme, à votre besoin

Modes d’évaluation de la progression

L’évaluation se fait tout au cours de la formation. Une fois un point du programme vu, un retour d’information oral peut s’effectue ou plus fréquemment une manipulation par le stagiaire pour voir si le point est compris et acquis.

La théorie, mais surtout la pratique est de mise pour atteindre l’objectif fixé

La durée annoncée de chaque module est la durée minimum, elle peut être allongée si nécessaire au bon déroulement de la formation.

CONTENU DE LA FORMATION

Module 1 – Fondamentaux du massage thaï traditionnel

- Découverte du Nuad Bo’Rarn et de ses origines.
- Présentation des principes du massage thaï traditionnel.
- Introduction aux lignes énergétiques Sen.
- Rôle des pressions, des étirements passifs et des mobilisations.
- Principes d’hygiène, de sécurité et de respect de la personne massée.
- Installation du futon et préparation de l’espace de travail.

Module 2 – Postures et techniques de base du praticien

- Apprentissage des postures de travail au sol.
- Utilisation du poids du corps pour réaliser les pressions.
- Positionnement des mains, des pouces, des paumes et des avant-bras.
- Gestion de la respiration, du rythme et de la fluidité des mouvements.
- Prévention des contraintes physiques pour le praticien.
- Exercices pratiques pour ajuster la pression et la précision des gestes.

Module 3 – Lignes énergétiques Sen et points d’acupression

- Repérage des principales lignes énergétiques étudiées dans le protocole de niveau 1.
- Localisation des zones de travail sur les jambes et le reste du corps en position frontale.
- Apprentissage des pressions manuelles sur les points ciblés.
- Adaptation de l’intensité des pressions aux réactions de la personne massée.
- Enchaînement des gestes selon une progression structurée.
- Mise en pratique et correction des techniques acquises.

Module 4 – Techniques de massage en position frontale

- Installation et positionnement de la personne massée sur le dos.
- Apprentissage des manœuvres sur les pieds et les jambes.
- Travail sur les mollets et les zones musculaires abordées dans le protocole.
- Techniques de pression et d'étirement passif adaptées à la position frontale.
- Mobilisations douces et respect des amplitudes de mouvement.
- Enchaînement progressif des techniques pour assurer la continuité du massage.

Module 5 – Construction du protocole de massage

- Organisation des différentes étapes du massage thaï en position frontale.
- Respect de l'ordre des manœuvres et des transitions entre les zones du corps.
- Adaptation du rythme et de la pression aux besoins exprimés par la personne massée.
- Prise en compte des précautions de pratique et des limites du massage de bien-être.
- Réalisation d'un enchaînement complet avec accompagnement du formateur.

Module 6 – Mise en situation et évaluation pratique

- Réalisation d'un protocole complet de massage thaï en position frontale.
- Application des techniques de pression, d'étirement et de mobilisation apprises.
- Évaluation de la posture du praticien, de la précision des gestes et de la fluidité des enchaînements.
- Prise en compte du confort et des retours de la personne massée.
- Correction des gestes et identification des points à améliorer.
- Bilan des acquis et conseils pour poursuivre la pratique.