Formation Perfectionnement et spécialisation en massage thaï traditionnel et techniques associées

MAÎTRISE DU MASSAGE THAÏ TRADITIONNEL ET DÉVELOPPEZ DE NOUVELLES TECHNIQUES ADAPTÉES AUX BESOINS DE DIFFÉRENTES CLIENTÈLES : RELAXATION, RÉCUPÉRATION SPORTIVE ET BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE.

Cette formation permet d'approfondir les techniques du Nuad Bo'Rarn avec le niveau II, en travaillant les différentes positions de massage : frontale, postérieure, latérale et assise.

OBJECTIF

A l'issue de la formation Formation Perfectionnement et spécialisation en massage thaï traditionnel et techniques associées, diverses compétences vous seront transmises, notamment :

- Maîtriser les techniques avancées du massage thaï traditionnel en intégrant les positions frontale, postérieure, latérale et assise dans un protocole complet.
- Réaliser un massage thaï aux huiles sur table en utilisant les techniques de pression, de lissage, d'étirement et de mobilisation.
- Adapter les techniques de massage thaï aux besoins des sportifs en utilisant les pressions ciblées, les mobilisations articulaires et les étirements assistés.
- Réaliser un protocole complet de massage thaï assis sur chaise ergonomique et adapter son intervention aux différents publics et contextes professionnels.

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 – Révision des fondamentaux et préparation au niveau II

- Rappel des principes du massage thaï traditionnel Nuad Bo’Rarn.
- Révision des lignes énergétiques Sen et des points d’acupression étudiés au niveau I.
- Révision des techniques de pression, d’étirement passif et de mobilisation.
- Correction des postures et des appuis du praticien.
- Évaluation des acquis pratiques avant l’apprentissage des nouvelles techniques.
- Présentation des objectifs et des différentes étapes du niveau II.

Module 2 – Approfondissement des lignes énergétiques Sen postérieures

- Étude des lignes énergétiques Sen postérieures.
- Repérage des lignes de travail au niveau du dos, des jambes et des bras.
- Identification des zones musculaires et des points d’acupression associés.
- Apprentissage des nouvelles techniques de pression sur les zones postérieures.
- Travail sur la précision des gestes et la répartition du poids du corps.
- Exercices pratiques de mémorisation et de repérage des lignes Sen.

Module 3 – Techniques de massage thaï en position postérieure

- Installation de la personne massée en position ventrale sur le futon.
- Apprentissage des techniques de massage sur les jambes et les cuisses.
- Travail sur les quadriceps, les fessiers et les zones musculaires associées.
- Techniques de pression sur les zones du dos et des muscles lombaires.
- Apprentissage des mobilisations et des étirements passifs adaptés à cette position.
- Travail sur le psoas et les muscles obliques selon les techniques enseignées.
- Enchaînement des différentes manœuvres et transitions entre les zones du corps.

Module 4 – Techniques de massage thaï en position latérale

- Installation et positionnement de la personne massée sur le côté.
- Présentation des indications et des possibilités de travail dans cette position.
- Apprentissage des techniques de pression sur les côtés droit et gauche du corps.
- Travail sur les hanches, les jambes et les muscles latéraux.
- Techniques de mobilisation des articulations et d'étirement passif.
- Travail sur les épaules, le dos et les zones musculaires accessibles dans cette position.
- Adaptation des postures et des appuis du praticien.
- Enchaînement des techniques et mise en pratique sur les deux côtés du corps.

Module 5 – Techniques de massage thaï en position assise

- Installation de la personne massée en position assise à la fin du protocole.
- Apprentissage des techniques de pression sur le dos et les épaules.
- Mobilisation des bras et des différentes articulations concernées.
- Apprentissage des étirements guidés du haut du corps.
- Techniques de reconnexion corporelle et de transition vers la fin du massage.
- Travail sur la fluidité et la coordination des mouvements.
- Mise en pratique des différentes techniques apprises.

Module 6 – Étirements avancés, acupression et adaptation du massage

- Approfondissement des techniques d'étirement passif.
- Apprentissage de nouvelles mobilisations articulaires.
- Approfondissement des points d'acupression et de leur localisation.
- Association des pressions et des étirements dans une même séquence.
- Adaptation de l'intensité et de l'amplitude des mouvements selon la morphologie.
- Identification des besoins et des réactions de la personne massée.
- Personnalisation des techniques en fonction des objectifs de la séance.

Module 7 – Construction et réalisation d'un protocole complet de massage thaï niveau II

- Organisation des quatre positions dans un massage thaï global.
- Choix de l'ordre des manœuvres et des transitions entre les positions.
- Combinaison des techniques frontales, postérieures, latérales et assises.
- Gestion du rythme et de la durée des différentes séquences.
- Adaptation du protocole pour réaliser un massage d'une à deux heures.

- Mise en situation pratique et réalisation d'un enchaînement complet.
- Correction des gestes et évaluation des acquis du niveau II.

Module 8 – Découverte du massage thaï aux huiles chaudes Nuad Naman

- Présentation du massage thaï aux huiles chaudes et de ses particularités.
- Découverte du Nuad Naman et de ses liens avec le massage thaï traditionnel et le massage ayurvédique Abhyanga.
- Présentation des différences entre le massage thaï au sol et le massage thaï aux huiles sur table.
- Découverte des huiles de massage et des huiles essentielles utilisées dans la pratique.
- Principes de chauffage et de contrôle de la température des huiles.
- Préparation de la table et installation de la personne massée.
- Règles d'hygiène, de sécurité et précautions liées à l'utilisation des huiles.

Module 9 – Techniques manuelles du massage thaï aux huiles

- Apprentissage des techniques de lissage sur table.
- Utilisation des paumes, des pouces et des avant-bras pour réaliser les manœuvres.
- Alternance entre pressions ciblées et mouvements fluides.
- Travail sur les lignes énergétiques Sen avec les huiles.
- Apprentissage des techniques de massage sur les jambes, les cuisses et les hanches.
- Techniques de travail sur le dos, les épaules et les zones musculaires associées.
- Apprentissage des étirements doux et des mobilisations adaptés au travail sur table.
- Travail sur les positions frontale, postérieure et assise.
- Gestion de la quantité d'huile, de la pression et de la fluidité des mouvements.

Module 10 – Construction et pratique d'un protocole de massage thaï aux huiles

- Organisation des différentes étapes du massage thaï aux huiles.
- Enchaînement des techniques de lissage, de pression et d'étirement.
- Gestion des transitions entre les différentes zones du corps.
- Adaptation du massage à la sensibilité et aux besoins de la personne.
- Respect du rythme et de la continuité des mouvements.
- Réalisation d'un protocole complet sur table.
- Correction des gestes et évaluation des techniques acquises.

Module 11 – Anatomie fonctionnelle et spécificités du massage thaï sportif

- Présentation des principes du massage thaï sportif Nuad Thai Sport Therapy.
- Rappel des principales notions d'anatomie musculaire utiles à la pratique.
- Découverte des chaînes musculaires et de leur rôle dans le mouvement.
- Compréhension des lignes énergétiques Sen et de leur utilisation dans le massage sportif.
- Identification des zones fréquemment sollicitées lors d'une activité physique.
- Repérage des tensions musculaires et des restrictions de mobilité.
- Présentation des besoins du sportif avant et après l'effort.
- Étude des indications, des contre-indications et des limites de la pratique.

Module 12 – Techniques de pressions profondes et de relâchement musculaire

- Apprentissage des techniques de pressions profondes inspirées du Nuad Thai.
- Utilisation des mains, des pouces, des poings, des avant-bras et des coudes.
- Gestion de la profondeur et de l'intensité des pressions.
- Apprentissage des techniques de relâchement myofascial.
- Mobilisations articulaires adaptées aux besoins du sportif.
- Étirements assistés et travail sur les amplitudes de mouvement.
- Association des différentes techniques dans un enchaînement cohérent.
- Préservation du corps du praticien grâce à des postures et des appuis adaptés.

Module 13 – Travail ciblé sur les chaînes musculaires sollicitées par le sport

- Travail sur les mollets et les muscles des membres inférieurs.
- Techniques spécifiques sur les ischio-jambiers et les quadriceps.
- Mobilisation des hanches et travail sur la ceinture pelvienne.
- Techniques de pression et d'étirement sur les zones musculaires du dos.
- Travail sur les épaules et la ceinture scapulaire.
- Identification des zones de tension liées aux gestes sportifs répétitifs.
- Association des pressions ciblées, des mobilisations et des étirements assistés.
- Adaptation des techniques aux différentes zones musculaires travaillées.
- Mise en pratique des techniques sur différentes situations.

Module 14 – Adaptation du massage sportif et protocole de récupération

- Adaptation du massage aux objectifs du sportif.
- Différences entre une séance de préparation à l'effort et une séance de récupération.
- Techniques de massage adaptées après un entraînement.

- Prise en compte des périodes de forte charge physique et des besoins de récupération.
- Construction d'un protocole selon la discipline sportive et les zones musculaires sollicitées.
- Adaptation de la pression, des mobilisations et des étirements selon le contexte.
- Réalisation d'une séance pratique adaptée à un profil sportif.
- Évaluation des techniques et correction des gestes.

Module 15 – Fondamentaux du massage thaï assis sur chaise ergonomique

- Présentation du massage thaï assis Nuad Thai Bon Kao-ee.
- Découverte du matériel et des caractéristiques de la chaise ergonomique.
- Installation de la personne massée en position assise.
- Principes de pratique habillée et sans huile.
- Présentation des lignes énergétiques Sen utilisées dans le massage assis.
- Identification des principales zones de tension liées au travail sur écran et aux postures prolongées.
- Apprentissage des postures de travail du praticien et des règles de sécurité.
- Présentation des indications et des contre-indications du massage assis.

Module 16 – Techniques de massage thaï sur chaise ergonomique

- Apprentissage des techniques de pression palmaire et digitale.
- Techniques de lissage, de modelage et de percussion douce.
- Travail sur les zones du dos et des épaules.
- Techniques spécifiques sur la nuque et les cervicales, dans le respect des limites de pratique.
- Travail sur les bras et les mains.
- Apprentissage des étirements et des mobilisations adaptées à la position assise.
- Enchaînement des techniques pour assurer la continuité du protocole.

Module 17 – Construction du protocole et mise en situation professionnelle du massage thaï assis

- Organisation des différentes étapes du massage thaï assis.
- Construction d'un protocole de 15 à 30 minutes.
- Adaptation de la séance selon le profil et les besoins du bénéficiaire.
- Gestion du temps et des transitions entre les différentes zones du corps.
- Mise en situation d'une intervention en entreprise ou lors d'un événement.
- Réalisation d'un protocole complet en conditions pratiques.

- Correction des gestes et évaluation des compétences acquises.
- Bilan de formation et identification des axes de progression.