



-PRÉSENTATION DE LA FORMATION-

10H THAÏ YOGA MASSAGE

15 & 16 février 2025

- PRÉSENTATION -

10H THAÏ YOGA MASSAGE

PRÉSENTATION

Formation certifiante.

Plongez dans l'univers apaisant du Thaï Yoga Massage avec notre formation de 10 heures, la première dédiée au yoga massage au Studio Lomey. Animée par Valentine, cette formation s'adresse à tous : que vous soyez professeur de yoga, praticien du bien-être cherchant à approfondir vos connaissances, ou novice curieux d'explorer de nouvelles approches.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le Thaï Yoga Massage, est une technique de massothérapie unique qui s'inspire grandement du yoga et du massage thaï traditionnel. Cette pratique combine des techniques ancestrales, alliant étirements, points d'acupression et travail sur les lignes énergétiques (Sen). Les "massés" se trouvent dans des postures similaires aux postures de yoga (asanas), mais adoptent une approche passive pour recevoir des massages tout en bénéficiant d'étirements.

Cette méthode consiste en une succession de pressions, d'étirements passifs, de frictions et de mobilisations articulaires, où la respiration joue un rôle essentiel. L'objectif de cette formation est de libérer les tensions musculaires, d'améliorer la circulation sanguine, de renforcer le système immunitaire et de favoriser la flexibilité.

En tant que professeur de yoga et praticienne de massage passionnée, Valentine adore combiner cette magnifique rencontre entre le yoga et le massage thaï, ouvrant ainsi la voie à de nouvelles expériences de bien-être.

VOTRE FORMATRICE

Valentine est née et a grandi dans une culture où l'art du bien-être faisait naturellement partie de son quotidien. Elle a donné son premier massage à l'âge de 5 ans, une expérience qui s'est rapidement transformée en un rituel familial, éveillant en elle un véritable don pour les soins corporels.

Avec une formation riche acquise au fil des années en France et en Asie, Valentine a suivi plusieurs formations de yoga et a étudié différentes techniques de massage, notamment le massage balinais, thaï traditionnel et Tui Na. Elle a développé une méthode unique : le yoga massage, qui combine harmonieusement les bienfaits du yoga et du massage.

Aujourd'hui, Valentine est professeur de yoga, masseuse et passionnée par cette combinaison des deux mondes. Elle propose des cours de yoga, des séances de massage et des ateliers de yoga massage. Elle est ravie de transmettre ses connaissances et son expérience à travers cette formation de 10h de Thaï Yoga Massage.



- PRÉSENTATION -

10H THAÏ YOGA MASSAGE

CE QUE VOUS APPRENDREZ

Au cours de cette formation, vous aurez l'occasion d'apprendre divers aspects liés au Thaï Yoga Massage :

I. Techniques Pratiques :

- Réalisation d'étirements simples en quatre positions : Vous apprendrez à effectuer des étirements dans différentes postures, y compris sur le dos, sur le côté, sur le ventre et en position assise. Chaque position permettra de travailler des groupes musculaires spécifiques, favorisant la relaxation et l'ouverture des articulations. Ces étirements visent à améliorer la flexibilité et à libérer les tensions accumulées dans le corps.
- Expérience immersive : Chaque participant aura l'occasion de recevoir et de donner un massage, assurant ainsi une compréhension approfondie des techniques enseignées. Cette interaction permet non seulement d'appliquer les compétences acquises, mais aussi de vivre personnellement les bienfaits du Thaï Yoga Massage, rendant l'apprentissage plus concret et enrichissant.

II. Protocole Complet :

- Élaboration d'un protocole de massage de 45 minutes : Vous serez guidé dans la création d'un protocole structuré qui cible principalement le dos, les jambes et la tête. Ce protocole de massage de 45 minutes sera conçu pour être fluide et intégré, incluant des techniques d'étirement et de relâchement. L'accent sera mis sur l'application pratique, vous permettant de maîtriser chaque mouvement afin d'offrir une séance harmonieuse et efficace.

III. Approche Professionnelle :

- Intégration dans les cours de yoga : Vous apprendrez comment intégrer des postures de relaxation à travailler en duo dans vos séances de yoga. Cette approche permet d'enrichir l'expérience de vos élèves en leur offrant des moments de partage et de soutien mutuel lors des étirements.
- Proposition de séquences de massage : Alternativement, vous aurez l'opportunité de proposer des séquences de massage spécifiques, permettant ainsi d'approfondir les techniques de Thaï Yoga Massage et d'offrir une expérience de bien-être complète. Cela vous permettra de diversifier votre pratique et d'ajouter une nouvelle dimension à votre enseignement.



- PRÉSENTATION -

10H THAÏ YOGA MASSAGE

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

- **Focalisation sur la Pratique** : Notre formation est surtout centrée sur l'expérience pratique. Vous aurez l'occasion de travailler directement avec les techniques de Thaï Yoga Massage, ce qui vous permettra d'acquérir des compétences concrètes et applicables. En mettant l'accent sur le "faire" plutôt que sur la théorie seule, nous garantissons une compréhension approfondie des manipulations et techniques que vous apprendrez.
- **Support de formation Inclus** : Pour enrichir votre expérience d'apprentissage, vous recevrez un support pédagogique au format digital. Ce matériel comprendra des documents et des photos illustratives, vous permettant de visualiser les techniques apprises et de vous y référer après la formation. Ce support vous aidera à poursuivre votre apprentissage à votre rythme et à renforcer votre compréhension des concepts clés.
- **Certification Reconnue** : À l'issue de la formation, un diplôme certifiant votre participation et vos compétences sera remis. Cette formation est certifiée Qualiopi, ce qui valorise votre parcours professionnel et témoigne de la qualité de l'enseignement reçu. Cette certification peut également être un atout pour vos futures démarches professionnelles, que ce soit pour enseigner, proposer des séances individuelles ou travailler dans des environnements spécialisés.
- **Groupe en Petit Comité** : Nous limitons le nombre de participants à un maximum de 10 personnes par session pour garantir la qualité de la formation. Cela permet un suivi personnalisé pour chaque participant, un échange direct avec la formatrice, et une attention particulière à vos besoins et questions. Ce cadre privilégié favorise un apprentissage interactif et enrichissant, où chacun peut se sentir en confiance et encouragé à progresser.



- PRÉSENTATION -

10H THAÏ YOGA MASSAGE

PRÉREQUIS ET ACCESSIBILITÉ

Cette formation est ouverte à tous, sans besoin d'expérience préalable en massage ou en yoga.

CERTIFICATION

À l'issue de la formation, un diplôme certifiant de votre participation vous sera remis, validant vos nouvelles compétences en Thaï Yoga Massage.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Pendant la formation, à la fin de chaque module, les élèves seront évalué-e-s par une démonstration du protocole. A la fin des deux jours, chaque élève sera demandée à exercer le protocole complet supervisé(e) par l'enseignante.

Le diplôme ne sera délivré qu'après avoir suivi le nombre d'heures de cours obligatoires (soit 10h).

LIEUX DE FORMATION / DATES / HORAIRES

Lieu :

LOMEY YOGA STUDIO - 4, RUE DU GENERAL CASTELNEAU - 75015 PARIS

Dates & Horaires :

Les 15 & 16 février 2025

- Le samedi de 13h30 à 19h30.
- Le dimanche de 13h00 à 17h00.

INSCRIPTION / RESERVATION

VOTRE CONTACT ;

OUISA RAHAB - RESPONSABLE PEDAGOGIQUE - + 33 6 83 24 85 13

contact@lomey-yoga.com

Tarifs :

- Avec prise en charge QUALIOP1 : 350€.
- Sans prise en charge :
 - Regular : 280€.
 - Early bird : 250 € (jusqu'au 15 novembre).