

1 Introduction

- 1.1 Histoire et philosophie du massage thaï.
- 1.2 Concepts et principes généraux.

2 Accessoires et Recommandations générales

- 2.1 Accessoires.
- 2.2 Recommandations.
- 2.3 Contre-indications.

3 Techniques utilisées

- 3.1 Mouvements de base en position allongée sur le dos et sur le ventre.
- 3.2 Utilisation appropriée du poids du corps.
- 3.3 Attitude méditative et harmonie des transitions.
- 3.4 Etirements des chaînes musculaires.
- 3.5 Pressions avec les paumes et les pouces.

4 Déroulement du massage

- 4.1 Membres inférieures.
- 4.2 Membres supérieures.
- 4.3 Le dos.
- 4.4 Les épaules et la nuque.
- 4.5 La tête et le visage

5 Attestation et certification

- 5.1 Evaluation pratique : 1h
- 5.2 **Attestation** : Au terme de la formation
- 5.3 **Certificat** : Massage Thaï niveau I après 25 séances de pratiques à domicile.

Important : Le massage Thaï est un massage "habillé" qui se pratique sur un tatami. Veuillez svp vous munir d'une tenue ample et confortable qui garantit chaleur et liberté de mouvement.