



TITRE DU COURS Thaïlandais à l'huile 1

DESRIPTIF Le massage thaïlandais à l'huile, qu'on appelle aussi NUAD NAMAN, est une approche énergétique en provenance de la Thaïlande. Il est en quelque sorte le cousin du massage-yoga thaïlandais, NUAD BORAN, et du massage ayurvédique. Le travail sur les lignes d'énergie (Sen) avec de l'huile, combiné à des pressions sur certains points spécifiques (points d'acupression), sont les principales particularités de cette technique. Ce massage permet de faire circuler l'énergie vitale (Lhom Pran) afin de favoriser une réharmonisation énergétique dans tout l'organisme, tout en soulageant les tensions physiques et mentales, ce qui procure un relâchement en profondeur et redonne une pleine vitalité. Certains mouvements – tractions et étirements – sont également utilisés dans le but de créer plus d'espace au niveau musculaire et péri-articulaire. La notion bouddhiste de metta (un mot en pali qui signifie amour bienveillant) se trouve aussi au centre même de cette technique.

Le massage thaï à l'huile se donne sur une table de massage et requiert l'utilisation d'huile ou de gel qui est appliqué sur les différentes parties du corps. En Thaïlande, les thérapeutes peuvent combiner l'approche de l'aromathérapie à ce type de massage. Il y a donc la possibilité d'utiliser des huiles à massage aromatiques (une attention particulière est de mise pour les étudiants ayant des contre-indications pour certaines de ces huiles à massage).

Ce cours de niveau 1 est une introduction qui permet à l'étudiant de se familiariser avec les fondements du massage thaïlandais à l'huile, d'explorer et de maîtriser les différentes techniques de toucher ainsi que des mouvements à la fois simples, précis et efficaces qui sont propres à ce type de massage. À la fin de ce cours, l'étudiant sera en mesure de donner un massage d'une durée d'environ 75 minutes.

FORMATEUR Catherine Douville, Massothérapeute agréée

PRÉALABLE Programme niveau 1 : 440 heures

DURÉE 15 heures

COÛT 210 \$ (+15 \$ notes de cours)

CALENDRIER 11 et 12 novembre 2019

HORAIRE Lundi et mardi : 9h-17h30