



Formations au Nuad Paen Thai

Massage Thai Traditionnel avec Xavier Hlavacek, professeur à "Loi Kroh Traditional Thai Massage & Yoga" Chiang Mai, Thaïlande

Massage Thai Traditionnel "1 jour" – 6h / 150€*

Une journée de cours pour vous initier à cette pratique. Série d'1h travaillant les pieds, les jambes, l'abdomen et le dos.

Massage Thai Traditionnel "découverte" – 3 jours / 18h / 375€*

3 jours de formation pour l'apprentissage des premières techniques de base. Série d'1h30 travaillant les pieds, les jambes, l'abdomen, les bras, le dos, la nuque et le visage ; transmission de plus de 60 techniques différentes, allongé sur le dos, sur le ventre et en position assise.

Massage Thai Traditionnel "Basic" – 5 jours / 30h / 550€**

Formation de base complète et identique à celle de "Loi Kroh" Chiang Mai. Plus de 160 techniques différentes transmises au travers de 4 séries : allongé sur le dos, allongé sur le flanc, allongé sur le ventre et en position assise.

Qu'est ce que le Massage Thai Traditionnel ?

Fruit d'une longue pratique ancestrale de santé et reflet de la culture d'un peuple, le *Massage Thai Traditionnel* appelé *Nuad Thai* ou encore *Nuad Paen Thai* repose sur les fondements de la médecine bouddhique. Pratiqué habillé, au sol, le praticien utilise des pressions avec ses mains, pieds, coudes, avant-bras et genoux, ainsi que des mobilisations et étirements. Ceux-ci sont complétés par une action réflexologique au niveau des pieds, des mains et de la tête. Le *Massage Thai Traditionnel* permet une élimination des toxines, une revitalisation de l'organisme et un rééquilibrage progressif de l'ensemble des énergies corporelles.



Inclus: livret de formation avec texte et photographies,

* attestation de fin de stage

** certificat de fin de stage "Loi Kroh" signé par Tassanee Boonsom, fondatrice et directrice de l'école de Chiang Mai, Thaïlande.

Informations pratiques : formation privée ou en groupe (6 personnes maximum).

Prévoyez une tenue souple et confortable.

Dates : à définir ensemble, en fonction des disponibilités de chacun.

Horaires : 9h-12h et 13h30-16h30.

Lieu des formations :

Cabinet d'Ostéopathie d'Ève Ledoux
6, rue Jacques de Grailly
86000 Poitiers

Inscriptions et renseignements :

Xavier HLAVACEK
Port. 06 31 21 86 44
xavier@lelotusblanc.com
www.lelotusblanc.com

Un acompte de 30% du coût de la formation est demandé lors de votre inscription (chèque à l'ordre de l'Association Le Lotus Blanc). Le solde est à régler en début de formation.

Massage Thai Traditionnel "Advanced" – 6 jours ½ / 40h / 700€**

Cette formation avancée se concentre sur de puissantes, profondes et créatives techniques corporelles où les coudes, les genoux et les pieds sont utilisés comme outils. Elle est identique à celle de "Loi Kroh" Chiang Mai. Plus de 140 techniques différentes sont transmises au travers de 4 séries : allongé sur le dos, allongé sur le flanc, allongé sur le ventre et en position assise. Une formation de base complète (tout style, toute école) est requise avant de suivre ce cours.

Formation au Chi Nei Tsang

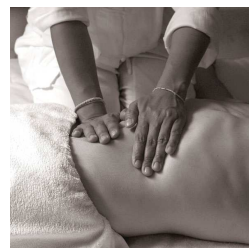
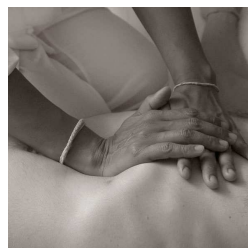
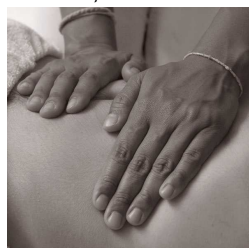
avec Xavier Hlavacek, professeur à
"Loi Kroh Traditional Thai Massage & Yoga" Chiang Mai, Thaïlande

Chi Nei Tsang "Abdominal Detox Massage" – 4 jours / 20h / 600€**

Ce massage des organes internes est une des techniques de soin les plus profondes utilisée en Médecines Traditionnelles Thaïlandaise et Chinoise.

Les techniques de massage sont localisées dans la zone abdominale et autour du nombril où le stress, les tensions et les émotions négatives s'accumulent pour aboutir à la congestion.

En utilisant ces techniques vous apprenez à libérer rapidement les émotions négatives, les tensions et les maladies en réconfortant la région abdominale et en facilitant la circulation d'énergie dans les organes internes. Chi Nei Tsang se montre très efficace dans le traitement des problèmes digestifs comme les colites, les ballonnements et la constipation. Il participe à l'élimination des toxines emmagasinées dans le système gastro-intestinal et favorise le drainage lymphatique. Il est particulièrement utile pour éliminer les crampes, les tissus cicatriciels, les maux de tête, les problèmes menstruels et le mal de dos.



Xavier HLAVACEK

Professeur en "Traditional Thai Massage"
à "Loi Kroh Traditional Thai Massage & Yoga"
à Chiang Mai, Thaïlande

Thérapeute Energéticien certifié en :
"Advanced Traditional Thai Massage"
Chi Nei Tsang "Abdominal Detox Massage"
"Oil Thai Massage"

Relaxation Coréenne

Massage Traditionnel Chinois Assis

Formé et certifié en Qi Gong par le Dr JIAN
Liujun de l'Institut du Quimétao à Paris

Titulaire d'une Licence de Psychologie

Thérapeute énergétique, responsable technique de l'Association Le Lotus Blanc, intervenant pour des centres de soins du corps et thalassothérapies.

Depuis son premier séjour en Thaïlande il se spécialise principalement dans la pratique et l'enseignement du Nuad Paen Thai et du Chi Nei Tsang. Aujourd'hui Xavier réside plusieurs mois par an à Chiang Mai, Thaïlande et enseigne au sein de "Loi Kroh Traditional Thai Massage & Yoga".



Formation en Relaxation Coréenne

avec Xavier Hlavacek, professeur à

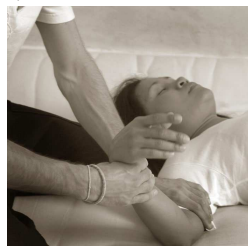
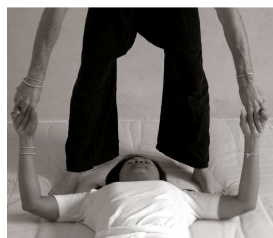
"Loi Kroh Traditional Thai Massage & Yoga" Chiang Mai, Thaïlande

Relaxation Coréenne – 4 jours / 24h / 500€**

Méthode méconnue et peu pratiquée, la Relaxation Coréenne est reliée à un courant culturel trouvant son origine probablement dans la tradition chinoise. Dans les différents pays d'Asie où elle est pratiquée, Chine, Japon, Corée, les enseignants utilisent des mouvements quasi similaires, travaillent tous au sol, des pieds à la tête, et s'inscrivent dans une démarche de "l'ici et maintenant". En France, cette méthode fut introduite il y a environ plus d'une trentaine d'années par J.B. Rishi. Au Japon, elle fut utilisée au travers d'un style très codifié dans les monastères Zen afin de réguler les tensions émotionnelles des pratiquants. En Corée, on la pratique au sein de la famille pour le bien-être et elle fait partie intégrante des thérapies traditionnelles.

Pratiquée habillée, au sol, elle permet grâce à des mobilisations douces, des étirements, de ressentir une relaxation très profonde au niveau physique et mentale. Sa spécificité se situe dans l'utilisation de différents types de vibrations, se diffusant en vagues de détente dans toutes les parties du corps.

La Relaxation Coréenne permet une libération du souffle, un déblocage des articulations, un étirement des divers segments, une stimulation des méridiens, une baisse des tensions musculaires, une meilleure circulation sanguine favorisant l'élimination, un état de légèreté, de nettoyage... Les bienfaits se ressentent sur le moment bien sûr, et peuvent se prolonger parfois plusieurs semaines après la séance suivant la sensibilité de la personne.



Inclus: livret de formation avec texte et photographies,

* attestation de fin de stage

** certificat de fin de stage "Loi Kroh" signé par Tassanee Boonsom, fondatrice et directrice de l'école de Chiang Mai, Thaïlande.

Informations pratiques : formation privée ou en groupe (6 personnes maximum).

Prévoyez une tenue souple et confortable.

Dates : à définir ensemble, en fonction des disponibilités de chacun.

Horaires : 9h-12h et 13h30-16h30.

Lieu des formations :

Cabinet d'Ostéopathie d'Ève Ledoux
6, rue Jacques de Grailly
86000 Poitiers

Inscriptions et renseignements :

Xavier HLAVACEK

Port. 06 31 21 86 44

xavier@lelotusblanc.com

www.lelotusblanc.com

Un acompte de 30% du coût de la formation est demandé lors de votre inscription (chèque à l'ordre de l'Association Le Lotus Blanc). Le solde est à régler en début de formation.