



# COURS SPECIAL avec Arno L'Hermitte

## OSTEOTHAI des articulations principales Formation résidentielle 5 jours et 1/2 / 7 nuits / 1200 € du samedi 17 au samedi 24 août 2024



L'intégration des techniques articulaires spécifiques sera graduellement introduite dans les séquences thaïes et dans le déroulement de notre pratique. En plus de traiter les articulations une par une, nous utiliserons les possibilités infinies du Massage Thaï Traditionnel pour les approcher avec précision et créativité.

Nous suivons la biomécanique de chaque articulation avec précision et attention dans notre toucher. Ce qui aidera la mobilité et le rythme à être

restaurés, améliorera la circulation sanguine, libérera les blocages énergétiques...

Le cours est ouvert à toute personne passionnée par l'art du toucher et la thérapie articulaire. Une expérience préalable en Massage Thaï Traditionnel est requise.

### Contenu de la formation:

- Principes fondamentaux d'Ostéothai dans le traitement articulaire
- Approche analytique et spécifique, pas à pas, des articulations principales des bras et des jambes.
- Réponses structurelles et fonctionnelles aux pathologies articulaires
- Support vidéo et certification

### Conseils :

Familiarisez-vous avec l'anatomie avant le cours : système musculaire, biomécanique des articulations et terminologie pour les bras et les jambes.



**Places disponibles limitées !**

**Le prix comprend 5 jours complets de cours, 1 demi-journée de pratique libre, Qi Gong matinal, 2 repas par jour, l'hébergement 7 nuits en gîte en chambres partagées. Pour plus d'informations et pour vous inscrire, veuillez**

**contacter par e-mail : [xavier@lelotusblanc.com](mailto:xavier@lelotusblanc.com) ou par téléphone : +33 (0)6 31 21 86 44.**



### Arno L'Hermitte

Fondateur et directeur du "Thai Massage Circus" au Laos depuis 2008, kiné et ostéopathe, créateur des techniques Ostéothai au début des années 2000.

Kinésithérapeute et ostéopathe de formation, Arno est un explorateur insatiable !

Pendant 10 ans il dirige son propre cabinet de kiné et d'ostéo à Tahiti où il acquiert une solide expérience clinique. Et depuis plus de 25 ans il voyage régulièrement en Inde et en Thaïlande où il se forme au yoga et au Massage Thaï Traditionnel. Il séjourna et étudia auprès de ses maîtres à Chiang Mai, Asokananda, Ajahn Chayuth Priyathit et Ajahn Pichest Boonthumme, ainsi qu'à l'école des aveugles.

Arno explore au fil des ans les diverses approches et enseignements tout en poursuivant sa vision : définir et partager l'Ostéothai, un ajustement globale du corps, en mouvement et au sol.

Réputé pour son toucher doux et ferme, il partage son enseignement dans de nombreux pays à travers le monde.

Xavier



ÉCOLE DE MASSAGE THAI TRADITIONNEL ET D'ARTS ÉNERGÉTIQUES  
4 rue de la Mairie 86400 Saint-Gaudent FRANCE  
E-mail: [xavier@lelotusblanc.com](mailto:xavier@lelotusblanc.com) - Tel. +33 (0)6 31 21 86 44  
[www.lelotusblanc.com](http://www.lelotusblanc.com)





LE LOTUS BLANC  
www.lelotusblanc.com

## COURSES IN FRANCE... HOW TO COME?

**Le Lotus Blanc Traditional Thai Massage & Energy Arts School** is situated in the heart of Saint-Gaudent (86400), a small village 3km from Civray downtown, in southern Vienne, at the border of Charente, Deux-Sèvres and Vienne departments.

### Le Lotus Blanc is easily reachable

#### by car

coming from Paris / Poitiers or Bordeaux / Angoulême: A10 then N10, exit in the direction of Civray by the D948 road, then cross Le Grand Pas *commune de St Saviol*, then follow the direction of Saint-Gaudent.

#### by train (10 minutes from Saint-Saviol train station where we can pick you up)

from Paris or Bordeaux, take the TGV to Poitiers or Angoulême, then take the TER to Saint-Saviol.

#### by air

from Paris CDG airport, take the TGV to Poitiers, then the TER to Saint-Saviol

from Poitiers-Biard PIS airport (direct flights from London-Stansted), take the TER to Saint-Saviol.



## LE LIEU DES STAGES EN FRANCE...COMMENT VENIR ?

**Le Lotus Blanc École de Massage Thaï Traditionnel et d'Arts Énergétiques** est situé au cœur du petit village de Saint-Gaudent (86400), dans le sud Vienne, à 3km du centre-ville de Civray, à la limite des départements de la Charente, des Deux-Sèvres et de la Vienne.

### Le Lotus Blanc est facilement accessible

#### en voiture

depuis Paris / Poitiers ou Bordeaux / Angoulême : par la A10 puis la N10, sortir en direction de Civray par la route D948, puis traverser Le Grand Pas *commune de St Saviol*, suivre ensuite la direction Saint-Gaudent.

#### en train (à 10 minutes de la gare de Saint-Saviol où nous pouvons venir vous chercher)

depuis Paris ou Bordeaux, prendre le TGV pour Poitiers ou Angoulême, puis le TER pour Saint-Saviol.

#### en avion

depuis Paris CDG, prendre le TGV pour Poitiers, puis le TER pour Saint-Saviol

depuis Poitiers-Biard PIS (vols directs depuis London-Stansted), en gare de Poitiers prendre le TER pour Saint-Saviol.

MEMBER OF



Thai Healing Alliance

ÉCOLE DE MASSAGE THAI TRADITIONNEL ET D'ARTS ÉNERGÉTIQUES

4 rue de la Mairie 86400 Saint-Gaudent FRANCE

E-mail: xavier@lelotusblanc.com - Tel. +33 (0)6 31 21 86 44

[www.lelotusblanc.com](http://www.lelotusblanc.com)





LE LOTUS BLANC  
www.lelotusblanc.com

## ACCOMODATION & MEALS

You are accommodated in the lodging *La Charmille*, just in front of the massage school!

This lodging recently fitted out in the old presbytery of the 19th century, offers you all the comfort for your stay. It is composed of 4 rooms of 2, 3 or 4 beds, 4 bathrooms, and 5 toilets.

**End of day activities:** tennis court and ping-pong table available free of charge on site. Civray aquatic center (4km), Saint-Macoux leisure area (4km), Rejallant water sports center (15km), picturesque villages of Verteuil-sur-Charente and Nanteuil-en-Vallée (15km).

**For dinner on Saturday 17<sup>th</sup> August,** Coocky prepares a welcome meal for us!

**The breakfasts** are to be taken at the lodging in autonomy. We will provide you with tea, coffee, cereals, breads, jams, eggs, fruits, etc...

**For lunch,** Coocky offers us a French-Thai cuisine made from vegetables and fruits of our permaculture garden!

**The evening meals** are not included. The fully equipped kitchen of the lodging and its outside barbecue are at your disposal. For your supplies, supermarkets are only 3km away. Otherwise bars and restaurants are located in the surrounding villages.



## HERBERGEMENT & REPAS

**Vous êtes hébergés dans le gîte *La Charmille*,** juste en face de l'école de massage !

Ce gîte aménagé récemment dans l'ancien presbytère du 19<sup>ème</sup> siècle, vous offre tout le confort pour votre séjour. Il se compose de 4 chambres de 2, 3 ou 4 lits, 4 salles d'eau, et 5 wc.

**Activités de fin de journée :** terrain de tennis et table de ping-pong à disposition gratuitement sur place. Centre aquatique de Civray (4km), aire de loisirs de Saint-Macoux (4km), base nautique de Rejallant (15km), villages pittoresques de Verteuil-sur-Charente et Nanteuil-en-Vallée (15km).

**Pour le diner du samedi 17 août,** Coocky nous prépare un repas de bienvenue !

**Les petits déjeuners** sont à prendre au gîte en autonomie. Nous mettons à votre disposition thé, café, céréales, pains, confitures, œufs, fruits, etc...

**Pour la restauration du midi,** Coocky nous propose une cuisine franco thaïe concoctée à partir des légumes et fruits de notre jardin cultivé en permaculture !

**Les repas du soir** ne sont pas inclus. La cuisine du gîte entièrement équipée et son barbecue extérieur sont à votre disposition. Pour vous ravitailler des supermarchés sont à seulement 3km. Sinon des bars et restaurants se situent dans les communes alentour.

MEMBER OF



Thai Healing Alliance

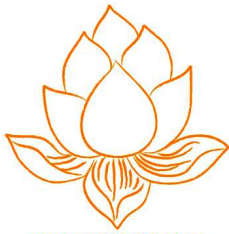
ÉCOLE DE MASSAGE THAI TRADITIONNEL ET D'ARTS ÉNERGÉTIQUES

4 rue de la Mairie 86400 Saint-Gaudent FRANCE

E-mail: xavier@lelotusblanc.com - Tel. +33 (0)6 31 21 86 44

[www.lelotusblanc.com](http://www.lelotusblanc.com)





LE LOTUS BLANC  
www.lelotusblanc.com

## LODGING / GITE *La Charmille*



MEMBER OF



Thai Healing Alliance

ÉCOLE DE MASSAGE THAI TRADITIONNEL ET D'ARTS ÉNERGÉTIQUES  
4 rue de la Mairie 86400 Saint-Gaudent FRANCE  
E-mail: xavier@lelotusblanc.com - Tel. +33 (0)6 31 21 86 44  
[www.lelotusblanc.com](http://www.lelotusblanc.com)



Représentant officiel