



LE LOTUS BLANC  
www.lelotusblanc.com

# École de Massage Thaï Traditionnel et d'Arts Énergétiques *Le Lotus Blanc*®

## *Formations au Massage Thaï Traditionnel*

### *Massage Thaï initiation – 1 jour / 6h / 200€*

Une journée intensive de formation afin de vous initier à cette pratique. Série d'1h travaillant les pieds, les jambes, l'abdomen et le dos ; environ 35 techniques différentes transmises.

### *Massage Thaï découverte – 3 jours / 18h / 450€*

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 Thaï basique 1 & 2 – chaque niveau : 4 jours / 24h / 600€*

Formation de base complète en 2 niveaux et identique à celle dispensée au sein de "LoiKroh" à Chiang Mai, Thaïlande. Plus de 160 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.

### **Qu'est ce que le Massage Thaï Traditionnel ?**

Fruit d'une longue pratique ancestrale de santé et reflet de la culture d'un peuple, le *Massage Thaï Traditionnel* appelé **Nuad Thaï** ou encore **Nuad Boran** 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 Thaï Traditionnel* permet une élimination des toxines, une revitalisation de l'organisme et un rééquilibrage progressif de l'ensemble des énergies corporelles.



*Déclaration d'activité de prestataire de formation enregistrée sous le numéro 11 92 21334 92. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.*

Un acompte de 30% du coût de la formation est demandé lors de votre inscription. Le solde est à régler en début de formation.

#### **Inclus :**

Livret de formation avec texte et dessins ou photographies,  
Certificat de fin de stage.

#### **Informations pratiques :**

Formations en petit groupe (6 personnes maximum). Prévoyez une tenue souple et confortable.

#### **Dates :**

À définir ensemble, en fonction des disponibilités de chacun.

#### **Horaires :** 9h-12h & 13h30-16h30

excepté Massage Thaï avancé 1 & 2 : 9h-12h & 13h30-17h30.

#### **Lieu des formations :**

94 boulevard du Pont Joubert  
86000 POITIERS

#### **Inscriptions et renseignements :**

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

### *Massage Thaï avancé 1 & 2 – chaque niveau : 7 jours / 49h / 965€*

Ces formations avancées s'adressent aux praticiens certifiés en Massage Thaï Traditionnel. Elles se concentrent sur de puissantes, profondes et créatives techniques corporelles, plus efficaces que celles apprises dans le cours de base. Ces 2 formations sont identiques à celles dispensées au sein de l'école "LoiKroh" à Chiang Mai, Thaïlande.

La formation 1<sup>er</sup> niveau est basée sur les techniques où les pouces, les paumes et les coudes sont utilisés comme outils. Tandis que l'enseignement du 2<sup>nd</sup> niveau se concentre sur les techniques utilisant les genoux et les pieds. Au total, environ 300 techniques avancées différentes sont transmises dans les 4 positions traditionnelles : allongé sur le dos, allongé sur le côté, allongé sur le ventre et en position assise.

Une formation de base complète (tout style, toute école) est requise avant de suivre ces cours. De plus, la formation 1<sup>er</sup> niveau est requise avant de suivre le 2<sup>nd</sup> niveau.

### *Formations au Massage Thaï à l'huile*

#### *Massage Thaï à l'huile 1 & 2 – chaque niveau : 4 jours / 24h / 600€*

Originaire de Thaïlande mais d'inspiration d'Inde du sud, le Massage Thaï à l'huile est un soin complet du corps préconisé dans l'entretien du bien-être et pratiqué à même le sol sur futon avec de l'huile végétale pure et naturelle. Chaque partie du corps est massée tour à tour et des mouvements de réunification globale achèvent magnifiquement ce massage.

Les 4 premiers jours de formation permettent l'apprentissage d'une série de 2h travaillant les pieds, les jambes, l'abdomen, les bras, le dos, la nuque et le visage. Pendant ce cours plus de 60 techniques différentes sont transmises, allongé sur le dos et sur le ventre.

L'enseignement du 2<sup>nd</sup> niveau se concentre sur les techniques de massage pour femme enceinte, allongé sur le dos et sur le côté. Ce second apprentissage est également l'occasion de revoir et de perfectionner différentes techniques étudiées lors du premier stage ; la formation 1<sup>er</sup> niveau est requise avant de suivre ce 2<sup>nd</sup> cours.



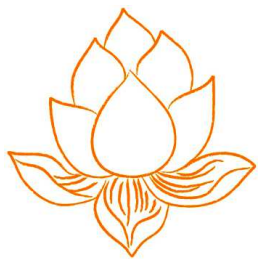
**Xavier HLAVACEK**

Professeur en "Traditional Thai Massage",  
"Abdominal Detox Massage" et "Korean  
Relaxation" à "LoiKroh Traditional Thai Massage &  
Yoga" Chiang Mai, Thaïlande

Thérapeute Energéticien certifié en :  
"Advanced Traditional Thai Massage"  
"Abdominal Detox Massage"  
"Correcting Breathing Dysfunction"  
"Oil Thai Massage"  
Relaxation Coréenne  
OstéoThaï

Formé et certifié en Qi Gong par le Dr JIAN  
LiuJun de l'Institut du Quimétao à Paris  
Titulaire d'une Licence de Psychologie

Fondateur et directeur de l'École de Massage Thaï  
*Le Lotus Blanc*, il enseigna Qi Gong et Tai Ji  
Quan à Poitiers pendant 9 ans. Depuis son  
premier séjour en Thaïlande en 2006 il se  
spécialise principalement dans la pratique et  
l'enseignement du Massage Thaï et du  
Massage Abdominal des Organes Internes.  
Aujourd'hui Xavier est le représentant officiel  
pour la France de "LoiKroh Traditional Thai  
Massage & Yoga".



LE LOTUS BLANC  
www.lelotusblanc.com

# École de Massage Thaï Traditionnel et d'Arts Énergétiques *Le Lotus Blanc*®

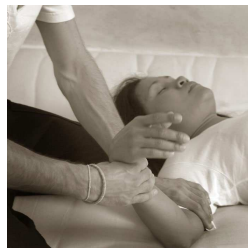
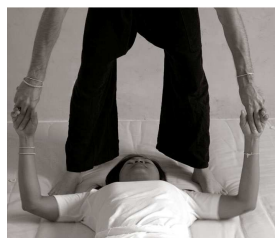
## *Formation à la Relaxation Coréenne*

### *Relaxation Coréenne - 4 jours / 24h / 600€*

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 dans les années 70 par J.B. Rishi.

Le praticien en Relaxation Coréenne effectue des manoeuvres progressives des pieds vers la tête. Par des mobilisations passives des articulations, par des étirements musculaires progressifs et délicats, par de légères secousses destinées à induire une vibration douce dans le corps, il dénoue les tensions qui se sont installées. Le but est de produire une ondulation "naturelle" du corps de la personne massée et de conserver cette ondulation assez longtemps pour que le cerveau en crée une persistance.

La Relaxation Coréenne vise principalement le relâchement des zones de tension au niveau des articulations et des muscles, mais aussi un lâcher prise global. Pour permettre ce décrochage chez le receveur, le praticien soigne sa qualité de présence, d'écoute, voir d'accompagnement.



*Déclaration d'activité de prestataire de formation enregistrée sous le numéro 11 92 21334 92. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.*

Un acompte de 30% du coût de la formation est demandé lors de votre inscription. Le solde est à régler en début de formation.

#### **Inclus :**

Livret de formation avec texte et dessins ou photographies,  
Certificat de fin de stage.

#### **Informations pratiques :**

Formations en petit groupe (6 personnes maximum). Prévoyez une tenue souple et confortable.

#### **Dates :**

À définir ensemble, en fonction des disponibilités de chacun.

#### **Horaires :** 9h-12h & 13h30-16h30

excepté Massage Thaï avancé 1 & 2 : 9h-12h & 13h30-17h30.

#### **Lieu des formations :**

94 boulevard du Pont Joubert  
86000 POITIERS

#### **Inscriptions et renseignements :**

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

## Formations au Massage Abdominal

### Initiation au Massage Abdominal des Organes Internes – 1 jour / 6h / 200€

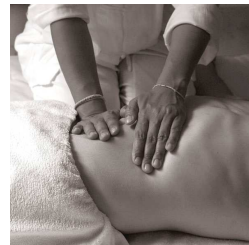
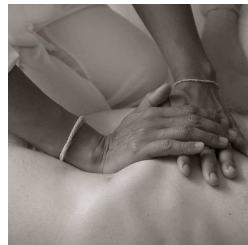
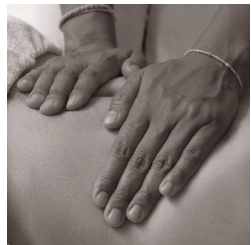
Cette journée intensive de formation vous initie aux techniques de base du Massage Abdominal des Organes Internes (ou Chi Nei Tsang) dans une série d'environ 30 minutes. Celles-ci comprennent la détoxification de la peau, le travail pour le cœur et l'intestin grêle, le travail pour les poumons et le gros intestin, ainsi qu'un bref travail final de détente des bras, des jambes et du cuir chevelu.

### Massage Abdominal des Organes Internes 1 & 2 – chaque niveau : 5 jours / 30h / 750€

Basé sur le mouvement de l'énergie vitale, ce massage 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. Ce massage thérapeutique 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. L'enseignement du 2<sup>nd</sup> niveau se concentre sur de puissantes et profondes techniques où les coudes sont utilisés comme outils ; la formation 1<sup>er</sup> niveau est requise avant de suivre ce cours. Ces deux formations sont identiques à celles dispensées au sein de l'école "LoiKroh" à Chiang Mai, Thaïlande.



Xavier HLAVACEK

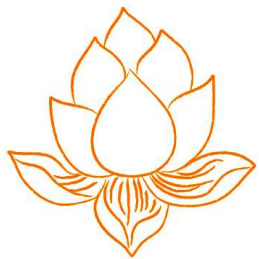
Professeur en "Traditional Thai Massage",  
"Abdominal Detox Massage" et "Korean  
Relaxation" à "LoiKroh Traditional Thai Massage &  
Yoga" Chiang Mai, Thaïlande

Thérapeute Energéticien certifié en :  
"Advanced Traditional Thai Massage"  
"Abdominal Detox Massage"  
"Correcting Breathing Dysfunction"  
"Oil Thai Massage"  
Relaxation Coréenne  
OstéoThaï

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

Titulaire d'une Licence de Psychologie

Fondateur et directeur de l'École de Massage Thaï  
*Le Lotus Blanc*, il enseigna Qi Gong et Tai Ji  
Quan à Poitiers pendant 9 ans. Depuis son  
premier séjour en Thaïlande en 2006 il se  
spécialise principalement dans la pratique et  
l'enseignement du Massage Thaï et du  
Massage Abdominal des Organes Internes.  
Aujourd'hui Xavier est le représentant officiel  
pour la France de "LoiKroh Traditional Thai  
Massage & Yoga".



LE LOTUS BLANC  
www.lelotusblanc.com

# École de Massage Thaï Traditionnel et d'Arts Énergétiques *Le Lotus Blanc*®

## *Formation au Massage aux Pierres Chaudes*

### *Massage aux Pierres Chaudes – 3 jours / 18h / 600€*

Le Massage aux Pierres Chaudes est un soin relaxant du corps, pratiqué sur table ou à même le sol sur futon, réalisé avec des pierres de basalte et de l'huile végétale. Les 3 jours de formation permettent l'apprentissage d'une série de 2h travaillant les pieds, les jambes, l'abdomen, les bras, le dos, la nuque et le visage. Pendant ce cours plus de 60 techniques différentes sont transmises, allongé sur le dos et sur le ventre.

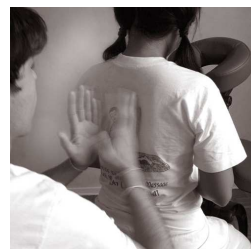
La formation 1<sup>er</sup> niveau en Massage Thaï à l'huile est requise avant de suivre ce cours.

Cette formation est identique à celle dispensée au sein de l'école "LoiKroh" à Chiang Mai, Thaïlande.

## *Formation au Massage Assis*

### *Massage Chinois Assis – 2 jours / 12h / 350€*

Pratiqué habillé sur une chaise ergonomique, ce massage codifié de 20 minutes est effectué sur des zones corporelles (nuque, épaules, dos, bras et mains) où l'énergie a tendance à stagner. Au cours de cette séquence, 50 muscles et 180 points d'acupuncture seront traités afin d'harmoniser le flux d'énergie. Le Massage Assis est une technique rapide, efficace et déstressante qui permet de retrouver bien être et joie de vivre.



**"Coocky" Tassanee BOONSOM**

Fondatrice et directrice de l'école "*LoiKroh Traditional Thai Massage & Yoga*" à Chiang Mai en Thaïlande, Coocky est aujourd'hui l'une des meilleures spécialistes en Massage Thaï Traditionnel, Massage Abdominal des Organes Internes et Massage Karsai. Depuis 2013 Coocky se déplace à l'étranger, notamment au Japon, en Suisse, et en Italie, afin de promouvoir et d'enseigner le Massage Thaï Traditionnel et le Massage Abdominal des Organes Internes. Et depuis 2014 elle séjourne régulièrement en France et travaille avec Xavier HLAVACEK au sein de l'école *Le Lotus Blanc*®.