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

LE LOTUS BLANC
www.lelotusblanc.com

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 basique 1 & 2 – chaque niveau : 5 jours / 30h / 680€

Formation de base complète en 2 niveaux et identique à celle dispensée au sein de notre école *"LoiKroh"* à Chiang Mai, Thaïlande. Plus de 160 techniques différentes sont transmises au travers des 4 séries traditionnelles. L'enseignement comprend la maîtrise du positionnement et des déplacements au sol, l'utilisation appropriée du poids du corps, l'étirement des chaînes musculaires et le travail sur les lignes d'énergie.

Le premier niveau se compose de 2 séries : allongé sur le dos et sur le ventre. Le second niveau se concentre sur les séries allongé sur le côté 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.

Tarifs au 1er mars 2024 susceptibles d'être modifiés sans préavis

Photographies © Catherine ACIN

Inclus :

Livret de formation avec texte et dessins ou photographies,

Certificat de fin de stage.

Informations pratiques :

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

Formations en petit groupe (8 personnes maximum). Prévoyez une tenue souple et confortable.

Hébergement et restauration :

Une liste non exhaustive de chambres d'hôtes, gîtes et hôtels est en ligne sur notre site internet. Le repas du midi vous est proposé par Coocky au tarif unique de 10 €/personne.

Dates :

À définir ensemble, en fonction des disponibilités de chacun.

Horaires :

9h-12h & 13h30-16h30

Lieu de formation :

4 rue de la Mairie
86400 Saint-Gaudent - FRANCE

Inscriptions et renseignements :

Xavier HLAVACEK
Tél./WhatsApp +33 (0)6 31 21 86 44
xavier@lelotusblanc.com
www.lelotusblanc.com

LE LOTUS BLANC
www.lelotusblanc.com

Massage Thaï avancé 1 & 2 – chaque niveau : 8 jours / 48h / 980€

Nos 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 notre école *"LoiKroh"* à Chiang Mai, Thaïlande.

Le premier niveau est basé sur les techniques où les pouces, les paumes, les avant-bras et les coudes sont utilisés comme outils. Tandis que l'enseignement du second 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 niveau 1 est requise avant de suivre le second 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.

La formation niveau 1 permet l'apprentissage d'une série de plus 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 niveau 2 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 niveau 1 est requise avant de suivre ce second cours.

Tarifs au 1er mars 2024 susceptibles d'être modifiés sans préavis

Photographies © Catherine ACIN

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

Massage Thaï à l'huile avancé - 4 jours / 24h / 600€

Variante de la pratique au sol, notre formation en Massage Thaï à l'huile avancé se destine aux praticiens expérimentés en massage à l'huile préférant exercer sur table et recherchant des techniques de travail riches et variées alliant profondeur et puissance. Pendant ce cours plus de 60 techniques avancées sont transmises, allongé sur le dos et sur le ventre, où les coudes, avant-bras, phalanges et poings sont principalement utilisés comme outils.
Ces 4 jours de formation permettent l'apprentissage d'un soin complet du corps d'une durée de 2h30 travaillant les pieds, les jambes, l'abdomen, les bras, le dos, la nuque et le visage, tour à tour allongé sur le dos et sur le ventre. Cette formation avancée s'adresse exclusivement aux praticiens certifiés et expérimentés en massage à l'huile (tout style, toute école). Elle est identique à celle dispensée au sein de notre école *"LoiKroh"* à Chiang Mai, Thaïlande.

Formations au Tok Sen

Tok Sen 1 & 2 – chaque niveau : 3 jours / 18h / 500€

Cet art de guérison unique développé dans le nord de la Thaïlande se pratique avec un marteau et un burin en bois pour dégager les énergies bloquées. Cette technique utilise les vibrations et le son en travaillant profondément à travers les fascias, les muscles et les tendons.
Au cours de la formation niveau 1 vous apprenez les techniques basiques de relaxation en travaillant le long des lignes d'énergie et des points de pression sur le corps. L'enseignement du niveau 2 se concentre sur l'apprentissage des techniques thérapeutiques où un marteau et un burin spécifiques sont utilisés afin de travailler profondément et minutieusement sur certaines zones problématiques du corps. Une formation de base complète en Massage Thaï Traditionnel (tout style, toute école) est requise avant de suivre ces cours. Formations identiques à celles dispensées au sein de notre école *"LoiKroh"* à Chiang Mai, Thaïlande.
Marteau et burin en bois inclus dans les 2 cours.

Tarifs au 1er mars 2024 susceptibles d'être modifiés sans préavis

Photographies © Catherine ACIN

"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*.

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, voire d'accompagnement.

Tarifs au 1er mars 2024 susceptibles d'être modifiés sans préavis

Photographies © Catherine ACIN

Inclus :

Livret de formation avec texte et dessins ou photographies,

Certificat de fin de stage.

Informations pratiques :

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

Formations en petit groupe (8 personnes maximum). Prévoyez une tenue souple et confortable.

Hébergement et restauration :

Une liste non exhaustive de chambres d'hôtes, gîtes et hôtels est en ligne sur notre site internet. Le repas du midi vous est proposé par Coocky au tarif unique de 10 €/personne.

Dates :

À définir ensemble, en fonction des disponibilités de chacun.

Horaires :

9h-12h & 13h30-16h30

Lieu de formation :

4 rue de la Mairie
86400 Saint-Gaudent - FRANCE

Inscriptions et renseignements :

Xavier HLAVACEK
Tél./WhatsApp +33 (0)6 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 second niveau se concentre sur de puissantes et profondes techniques où les coudes sont utilisés comme outils ; la formation niveau 1 est requise avant de suivre ce cours. Ces deux formations sont identiques à celles dispensées au sein de notre école *"LoiKroh"* à Chiang Mai, Thaïlande.

Tarifs au 1er mars 2024 susceptibles d'être modifiés sans préavis

Photographies © Catherine ACIN

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"*.

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

LE LOTUS BLANC
www.lelotusblanc.com

Formation au Massage Karsai

Massage Thérapeutique des Organes Génitaux – 4 jours / 24h / 800€

Également connu sous le terme Karsai Nei Tsang, le Massage Karsai a été spécifiquement développé pour améliorer la santé des organes génitaux et de la région génitale. Le praticien en Massage Karsai utilise de profondeur et directe pressions avec de petits massages circulaires afin de briser et de dissoudre les sédimentations dans le système sanguin des régions abdominale et génitale. Le Massage Karsai libère de la toxicité et supprime les blocages physiques et émotionnels dans la région pelvienne. Ce massage thérapeutique traite les problèmes courants associés à nos organes sexuels : impuissance, miction fréquente et difficile, menstruations douloureuses, rapports sexuels douloureux et faible libido.

Notre formation en Massage Abdominal niveau 1 ainsi qu'une longue et solide expérience professionnelle sont requises avant de suivre ce cours. Cette formation est identique à celle dispensée au sein de notre école *"LoiKroh"* à Chiang Mai, Thaïlande.

Formation au Massage Assis

Massage Chinois Assis – 2 jours / 12h / 400€

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®*.

Tarifs au 1er mars 2024 susceptibles d'être modifiés sans préavis

Photographies © Catherine ACIN

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

LE LOTUS BLANC
www.lelotusblanc.com

Formation au Reusi Datton

Reusi Datton niveau 1 – 3 ou 5 jours / 15h / 375€

Egalement connu sous le terme d'exercices d'ermite thaïlandais, Reusi Datton est pratiqué pour soulager les tensions tendineuses, les problèmes articulaires, ainsi que pour améliorer la circulation sanguine. Notre cours de 50 poses de yoga thaï traditionnel et de méditation est une puissante discipline particulièrement recommandée à toute personne pratiquant le massage thaï. Cette formation est identique à celle dispensée au sein de l'école *"LoiKroh"* à Chiang Mai, Thaïlande.

Formation au Guasha

Guasha – 2 jours / 12h / 400€

Gratter les toxines ou gratter les vents sont deux noms différents de ce qui est communément appelé Guasha. Les cellules mortes et les toxines s'accumulent sous la peau et, au fil du temps, peuvent bloquer la circulation du sang et de l'énergie. Ancienne pratique alternative de santé, Guasha utilise un outil à gratter (en corne, bois ou pierre) pour éliminer ces blocages afin d'améliorer la circulation sanguine, favoriser le métabolisme et soulager la douleur. Cette formation est identique à celle dispensée au sein de l'école *"LoiKroh"* à Chiang Mai, Thaïlande

Tarifs au 1er mars 2024 susceptibles d'être modifiés sans préavis

Photographies © Catherine ACIN

Inclus :

Livret de formation avec texte et dessins ou photographies,

Certificat de fin de stage.

Informations pratiques :

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

Formations en petit groupe (8 personnes maximum). Prévoyez une tenue souple et confortable.

Hébergement et restauration :

Une liste non exhaustive de chambres d'hôtes, gîtes et hôtels est en ligne sur notre site internet. Le repas du midi vous est proposé par Coocky au tarif unique de 10 €/personne.

Dates :

À définir ensemble, en fonction des disponibilités de chacun.

Horaires :

9h-12h & 13h30-16h30

Lieu de formation :

4 rue de la Mairie
86400 Saint-Gaudent - FRANCE

Inscriptions et renseignements :

Xavier HLAVACEK
Tél./WhatsApp +33 (0)6 31 21 86 44
xavier@lelotusblanc.com
www.lelotusblanc.com