

-WEEK-END DU 27 AU 28 JANVIER 2024 - FORMATION MASSAGE THAÏ 2



Au cours de ce week-end, vous approfondirez les techniques de base du massage Thaï, vous découvrirez de nouvelles techniques. L'accent sera mis sur la pratique et surtout sur la manière dont vous réaliserez le massage Thaï. Vous serez invité à effectuer l'ensemble de l'enchaînement comme une méditation en mouvement où l'énergie circule entre les deux partenaires, permettant de créer une belle harmonie des corps en action et favorisant à la fois le dynamisme et la détente.

Le massage Thaï a pour objectif la santé préventive, il permet de relancer l'énergie de la personne tout en lui apportant la détente physique. Il fut créé par le médecin personnel de Bouddha, Dr Shivago Komarpaj, il y a plus de 2500 ans en s'appuyant sur les bases de la Médecine Traditionnelle Thaï, et s'inspirant des médecines d'Inde et de Chine.

Les techniques manuelles visent la régulation et la stimulation de la circulation sanguine et énergétique par des pressions sur des points d'acupunctures, pressions circulaires, malaxage, étirements, percussions, balayages, lissages... pour une bonne remise en énergie de tout le corps. Le Massage Thaï a pour particularité de proposer un grand nombre de techniques d'étirements qui sont bénéfiques autant pour le praticien que le receveur.

La formation massage Thaï comprendra deux week-ends, le premier week-end pour apprendre les bases des techniques et la vision de cette pratique en tant qu'entraînement physique régulière et consciente du même ordre qu'une méditation dynamique. Le deuxième week-end sera un perfectionnement des bases et découverte de nouvelles techniques de la pratique et certification.

Informations pratiques : Déroulement de la journée : Accueil à 9h00, début du stage 9h30 ; pause repas 12h30-14h00, reprise jusqu'à 18h00 avec pause.

Veillez-vous munir de : plaid / eau / biscuits ou fruits pour les pauses / carnet de note / votre pique-nique ou repas à partager le midi. La salle ne dispose pas de réfrigérateur ni de four.

Tapis de sol, zafu ou coussin de méditation seront fournis.

Lieu du stage : Centre Ahimsa 23 rue de Paris 91370 Verrières le Buisson – RER B Robinson - bus 294 (=> Igny) Arrêt Amblainvilliers

Possibilité de vous restaurer sur place, le lieu dispose d'un salon de thé et d'une table d'hôte. Prévenir à l'avance, prix de groupe : 16€

L'ANIMATRICE :



Vann NGUYEN

Enseignante de Qi Gong et Aïkido.

Diplômée en massage Thaïlandais par l'école SHIVAGAKOMARPAJ, the Old Medecine Hospital à Chang Mai (Nord de la Thaïlande). Titulaire du DEJEPS (diplôme d'état de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, mention perfectionnement sportif Aïkido, Aïkibudo et autres disciplines associées). Grade Aïkido : 3ème Dan. Diplômée de l'école de Qi Gong « Les Temps du Corps » à Paris et de l'hôpital de Beidaihe en Chine. Grade Qi Gong : 2ème Duan. Elle poursuit ses études en Médecine Traditionnelle Chinoise et Acupuncture.

Site Web : <https://vann-nguyen.jimdofree.com> Tél : 0619263171

Mail : vann91300@yahoo.fr

Bulletin

d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email : (en majuscule svp)

Téléphone :

Je m'inscris à la Formation Massage Thaï: 200€

J'envoie le tout à Vann NGUYEN 3 Rue d'Australie, 91300 Massy

☐ WE 27-28 JAN 2024 – FORMATION MASSAGE THAÏ 2

Au programme :

14 Jan. 2024 : Qi Gong 8 Pièces de Brocart et Kung Fu Wushu

11 fév. 2024 : Qi Gong des yeux

10 Mar. 2024 : Qi Gong Général & Peinture

12 Mai 2024 : Qi Gong de la femme

2 Juin 2024 : Qigong Tuina

☐ Et je joins 2 chèques de 50% chacun, par stage à l'ordre de Vann NGUYEN (exemple : 2 chèques de 100€ pour un stage de 200€).

Mon 1^{er} chèque sera encaissé un mois avant le stage, le second à l'issue du stage. Inscription par ordre d'arrivée des bulletins et des règlements correspondants, les stages sont confirmés avec un minimum de 8 inscrits. Je suis informé.e que 50% du prix du stage sera retenu si je me désiste à moins d'un mois avant le stage, la totalité si moins de deux semaines avant.

Fait à :

le

Signature

Un mail de confirmation vous sera envoyé à réception de votre inscription. Les places sont limitées vous pouvez nous contacter par mail afin de vérifier la disponibilité: vann91300@yahoo.fr Contact : 0619263171

Facebook : <https://www.facebook.com/Qi-Gong-Méditation-à-Massy>