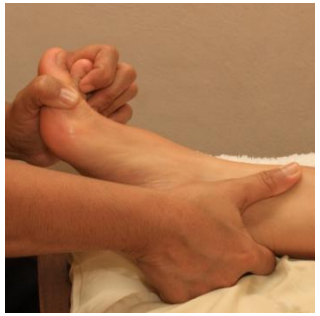
MAXAM formation




2010
2011

certifié ISO 9001

MAXAM

Un savant qui a tout vu ne vaut pas
quelqu'un qui a fait une chose de ses mains.
Proverbe chinois

Le massage, une fenêtre sur soi

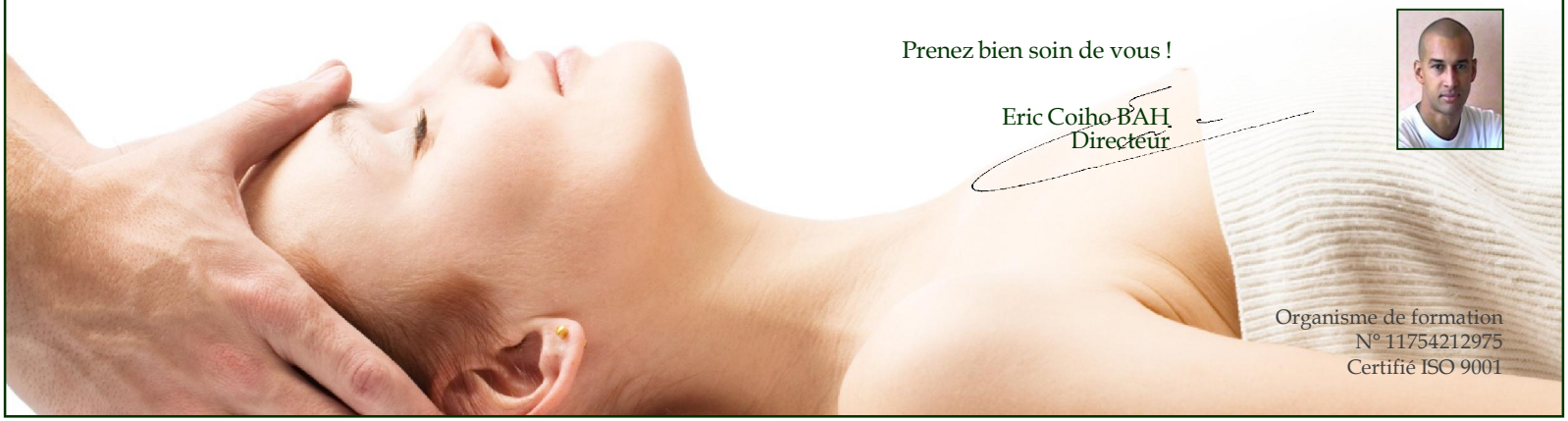
Chers Amis,

Nous avons le plaisir de vous proposer cette année quatre nouveaux massages : *Dam Bop*, massage vietnamien, *Anpuku*, massage japonais du ventre, le *Shiatsu de la Femme Enceinte* et le *Massage Japonais des Pieds aux Pierres Chaudes*. Quatre massages précieux qui raviront votre entourage.

Côté organisation aussi, quatre innovations pour aborder l'apprentissage et la maîtrise d'un massage sous différents angles : des cours particuliers pour assimiler à votre rythme, des cours de perfectionnement pour approfondir, des ateliers dirigés pour vous entraîner, et des cours de remise à niveau pour vous rafraîchir la mémoire.

Tous ces outils viennent renforcer une pédagogie en perpétuelle amélioration qui privilégie la pratique. Dès le début de la formation, vous recevez un livret pédagogique en couleurs recensant toutes les manœuvres. Pour une assimilation optimale, les massages sont découpés en petites séquences qui font chacune l'objet de plusieurs démonstrations commentées par l'enseignant avant un entraînement en binôme. Chaque début de matinée est consacré à la révision des acquis de la veille. Finalement, à la fin du cycle, vous pratiquez le massage dans sa continuité sous le contrôle de l'enseignant. Mais l'apprentissage ne s'arrête pas là, il vous reste ensuite à vous entraîner sans relâche pour atteindre la perfection. A ce stade-là aussi, nous pouvons vous accompagner.

En progressant vous découvrirez que le massage n'est pas qu'une simple question de technique manuelle. Si vous souhaitez vraiment répandre le bien-être autour de vous et agir ainsi pour la paix dans le monde, cultivez avant tout générosité et gratitude. Car comme le dit le renard au Petit Prince : « on ne voit bien qu'avec le cœur. »



Prenez bien soin de vous !

Eric Coiho-BAH
Directeur

Organisme de formation
N° 11754212975
Certifié ISO 9001

Sommaire

Revue de presse	4
Références	4
Témoignages	4
L'équipe Enseignante	5
Mode d'Emploi	6
Cursus Spa	8
Cursus Japon	9
Cursus Chine	10
Cursus Ayurvéda	11
Initiation à la Médecine Chinoise	12
Initiation à l'Ayurvéda	13
Diététique Energétique	14
Pratiques de Santé Chinoises	15
L'Energie du Masseur	16
Massage Thaï à l'Huile	17
Lomilomi niveau 1	18
Lomilomi niveau 2 *	19
Massage Ayurvédique Abhyanga	20
Tuina Minceur	21
Massage Indien de la Femme Enceinte	22
Massage Indien aux Plantes	23
Massage Balinais	24
Massage Japonais aux Pierres Chaudes	25
Massage Thaï Traditionnel	26
Relaxation Coréenne	27
Dam Bop *	28
Massage Tibétain aux Bols Chantants	29
Shiatsu	30
Shiatsu de la Femme Enceinte *	31
Tuina du Dos	32
Schirotchampi	33
Lifting Manuel	34
Kobido	35
Visage aux Pierres Chaudes	36
Massage Indien du Visage	37
Massage Japonais des Mains	38
Qi Nei Zang	39
Anpuku *	40
Pagatchampi	41
Massage Japonais des Pieds	42
Réflexologie Plantaire	43
Pieds aux Pierres Chaudes *	44
Kansu	45
Cours Particulier *	46
Perfectionnement *	46
Atelier Dirigé *	47
Remise à Niveau *	47
Prise en Charge	48
Certification	49
Conditions Générales	50
Bulletin d'Inscription	51
Ateliers du Dimanche	52
Calendrier	53
Index Thématique	54

** nouveauté*

Revue de Presse

psychologies magazine

Pour s'initier aux différentes techniques ou simplement se perfectionner.

les nouvelles esthétiques spa

Pour approfondir ou parfaire vos techniques et connaissances des arts traditionnels asiatiques.

côté santé

Tout les secrets d'un massage réussi.

ELLE

Apprenez les techniques des pros pour offrir à vos proches des séances de relaxation.

LEXPRESS

Bientôt, vos proches ne pourront plus se passer de vos mains agiles.

Femme Actuelle

Au programme : toutes les techniques et les gestes de la tête aux pieds.

NOUS PARIS

Vous apprendrez les secrets du toucher.

ATMOSPHÈRES

Pour devenir une pro du massage.

Témoignages

« Je tiens à remercier l'équipe Maxam pour son accueil, son professionnalisme et sa façon naturelle de partager ses connaissances » Bruno.

« J'ai trouvé l'institut Maxam à la fois très professionnel, mais aussi personnel. C'était une journée très agréable et j'ai beaucoup appris. C'était un moment privilégié, unique ! » Lovisa.

« Merci à Maxam pour son accueil, son sourire, sa rapidité. Je pars avec l'énergie du groupe de ces 5 jours inoubliables avec des expériences personnels très fortes. » Isabelle.

« Un grand merci à toute l'équipe Maxam, toujours aussi sympathique, sérieuse et efficace. Très bon cours. Ambiance parfaite. » Albane.

« Merci de m'avoir transmis ce précieux savoir. Beaucoup d'émotions et de révélations sur soi-même. Ce fut un échange important et rare. A bientôt pour d'autres fous rires.» Alexandra.

« 12 formations plus tard (si ce n'est pas de la fidélité !), je redis un immense merci à toute l'équipe. Formation au top et excellente ambiance » Olivia.

L'Equipe Enseignante

Annie



Diplômée en shiatsu, Annie masse depuis près de dix ans. Elle est maintenant la responsable de formation de Maxam

Carole



Formée aux Etats-Unis et à Hawaï, où elle a vécu, Carole est l'une des meilleures expertes du massage Lomilomi en France.

Christophe



Diplômé en sciences sportives, Christophe est professeur de Qi Gong. Il est formé entre autres au massage thaï et au shiatsu.

Danh



Danh est en France le principal spécialiste du massage vietnamien. Il est aussi professeur de Qi Gong.

Eric



Diplômé en médecine manuelle chinoise, Eric s'est aussi perfectionné en Thaïlande aux côtés de Chongkol Setthakorn.

Hung-Min



Ancien professeur de violoncelle et de piano, Hung-Min est arrivé au massage en faisant chanter les bols tibétains.

Karen



Formée en Thaïlande au massage thaïlandais traditionnel et à la réflexologie, Karen masse depuis bientôt dix ans.

Louise



Diplômée en médecine traditionnelle chinoise (tuina, acupuncture, pharmacopée), Louise s'est spécialisée en cancérologie.

Muriel



Diététicienne diplômée d'état, Muriel a suivi une formation en médecine et esthétique chinoise.

Nicolas



Ancien membre de l'équipe de France de Kung-Fu, Nicolas est titulaire d'un brevet d'état des métiers de la forme.

Mode d'Emploi

Chaque formation de la brochure est présentée par une fiche qui vous donne les renseignements essentiels. Une fiche est divisée en trois parties : l'en-tête [A], le corps [B] et la marge de droite [C]. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous téléphoner au 09 81 78 14 76 ou à nous interroger par e-mail à formation@maxam.cc.



En-tête

[A1] L'intitulé du stage. Ecrivez-le mot pour mot dans votre bulletin d'inscription
[A2] L'accroche. Elle résume le stage.
[A3] Les pictogrammes. Ils donnent des indications sur la tenue, le support, la pression, etc. (voir légende ci-contre).
[A4] La durée du soin. C'est la durée optimale selon le protocole. Dans certains cas, vous pourrez adapter ce temps, à la hausse ou la baisse, pour votre pratique personnelle. Les indications vous seront alors données durant le cours. Lorsque la formation ne porte pas sur la pratique vous trouverez la mention « Cours théorique ».
[A5] Le niveau de difficulté du stage : facile, moyen, difficile (voir légende ci-contre).
[A6] La durée de la formation. Attention certaines formations se font en discontinu.
[A7] Le tarif en Euros. Le prix indiqué correspond au prix net.

Corps de la fiche

[B1] Introduction. Ce paragraphe présente l'historique du soin.
[B2] Les principes. Ici sont décrits brièvement les principes sur lesquels s'appuie le massage.
[B3] Les bienfaits. Une petite liste non exhaustive des bienfaits du soin vous est présentée.
[B4] Les objectifs de la formation. C'est un résumé de ce vous devriez acquérir.
[B5] Le programme du stage. Voici un extrait des sujets abordés.

Légende


usage de matériel ou d'accessoires


cours sur table


utilisation d'huile


cours sur futon


tenue habillée


adaptation possible sur un autre support


tenue dénudée


pression
douce
appuyée
modérée
très appuyée

Niveau de difficulté

facile moyen difficile

Marge de droite

[C1] L'ardoise. Elle attire votre attention sur une information particulière.
[C2] Les dates du stage. Les formations sont toujours programmées entre le lundi et le vendredi.
[C3] La langue. Elle n'est précisée que si le cours est donné dans une langue étrangère.
[C4] Le prix du matériel. Du matériel peut être nécessaire. Le coût en est donné à titre indicatif et peut varier. Il n'est pas obligatoire de l'acheter chez Maxam.
[C5] Les horaires. Une journée représente 6 heures de cours. Comptez 1h30 de pause pour le déjeuner.
[C6] Le nombre de participants maximum.
[C7] L'esprit du module en images (photos non contractuelles).

Cursus Spa

Praticien de spa polyvalent

Pratique 44 jours

7.128 €

Le *Cursus Spa* est conçu pour ceux qui veulent se donner toutes les chances de trouver un emploi dans les meilleurs spas ou élargir notablement leur clientèle.

Le cours des grands

Ce cycle long comprend les massages les plus demandés aujourd'hui par la clientèle des spas et des hôtels de luxe : des massages à l'huile, habillés, avec accessoires, ou spécialisés sur certaines parties du corps.

Eclectisme

Outre les stages pratiques, vous suivrez des enseignements théoriques sur la médecine chinoise et l'ayurvéda, les deux piliers de la santé asiatique. Et bien sûr, vous acquerrez grâce au module l'*Energie du Masseur* tout ce qu'il faut savoir pour être un masseur performant.

Programme

• Initiation à la Médecine Chinoise	1 jour	page 12
• Initiation à l'Ayurvéda	1 jour	page 13
• Diététique Energétique	2 jours	page 14
• Massage Thaï Traditionnel	10 jours	page 26
• Massage Ayurvédique Abhyanga	4 jours	page 20
• Massage Indien aux Plantes	3 jours	page 23
• Lomilomi niveau 1	5 jours	page 18
• Shiatsu	5 jours	page 30
• Massage aux Pierres Chaudes	3 jours	page 25
• Réflexologie Plantaire	2 jours	page 43
• Kobido	3 jours	page 35
• L'Energie du Masseur	5 jours	page 16

entre mercredi 1er septembre **2010**
et lundi 28 février **2011**

entre mardi 1er février
et vendredi 29 juillet **2011**

payable en
3 à 10 mensualités

9h-16h30
12 personnes



Cursus Japon

Praticien spécialisé en soins japonais

Pratique 27 jours

4.374 €

Voici un cycle dédié aux adeptes du shiatsu qui veulent explorer les différentes ramifications qu'offrent les soins japonais. Une spécialité que peu de praticiens peuvent revendiquer.

Une formation modulaire

La complémentarité qui existe entre chacun des modules qui constituent ce cursus vous apportera à chaque fois un éclairage différent sur la vision japonaise de la santé. Choisissez vos dates chaque fois que cela est possible.

Au Pays du Soleil Levant

Le *Cursus Japon* vous met dans les mains l'éventail des techniques japonaises de bien-être qui font l'unanimité : le shiatsu traditionnel, bien-sûr, fleuron des massages japonais, mais aussi des massages du visage, des mains et des pieds, ainsi que le divin massage aux pierres chaudes. Vous compléterez votre formation professionnelle par le module l'*Energie du Masseur*, enseignement unique au cours duquel vous apprendrez à maintenir votre énergie au sommet.

Programme

• Shiatsu	5 jours	page 30
• Anpuku	2 jours	page 40
• Massage des Mains	3 jours	page 38
• Massage des Pieds	2 jours	page 42
• Kobido	3 jours	page 35
• Visage aux Pierres Chaudes	2 jours	page 36
• Massage aux Pierres Chaudes	3 jours	page 25
• Pieds aux Pierres Chaudes	2 jours	page 44
• L'Energie du Masseur	5 jours	page 16

entre mercredi 1er septembre **2010**
et lundi 28 février **2011**

entre mardi 1er février
et vendredi 29 juillet **2011**

payable en
3 à 10 mensualités

9h-16h30
12 personnes



Cursus Chine

Praticien spécialisé en soins chinois

Pratique — 24 jours — 3.888 €

Ce cycle vous ouvre l'univers de la médecine chinoise millénaire. Il fera de vous un masseur de spa spécialisé et crédible. Vous pourrez ainsi avantageusement conseiller vos clients, les fidéliser et augmenter votre notoriété.

Cycle à l'année

Les modules qui constituent ce cursus ont été choisis pour vous offrir une vaste vision des pratiques de bien-être chinoises dans un but professionnel. Lorsque plusieurs sessions sont proposées pour un module, vous pouvez choisir vos dates en toute liberté.

Dans l'Empire du Milieu

Dans l'*Initiation à la Médecine Chinoise*, vous aborderez les fondements théoriques. Le module *Pratiques de Santé Chinoises* vous donnera tous les outils pour conseiller votre clientèle sur l'hygiène de vie. Avec le *Tuina du Dos*, la *Réflexologie Plantaire* et le *Qi Nei Zang*, vous serez initié à des massages aux multiples bienfaits. L'esthétique n'est pas oubliée grâce au *Tuina Minceur* et au *Lifting Manuel*. Enfin, l'*Energie du Masseur* vous dévoilera les secrets des professionnels pour se protéger.

Programme

• Initiation à la Médecine Chinoise	1 jour	page 12
• Pratiques de Santé Chinoises	2 jours	page 15
• Tuina du Dos	3 jours	page 32
• Réflexologie Plantaire	2 jours	page 43
• Qi Nei Zang	4 jours	page 39
• Tuina Minceur	4 jours	page 21
• Lifting Manuel	3 jours	page 34
• L'Energie du Masseur	5 jours	page 16

entre mercredi 1er septembre **2010**
et lundi 28 février **2011**

entre mardi 1er février
et vendredi 29 juillet **2011**

payable en
3 à 10 mensualités

9h-16h30
12 personnes



Cursus Ayurvéda

Praticien spécialisé en soins ayurvédiques

Pratique 21 jours

3.402 €

Découvrez l'un des pans les plus importants de la médecine ancestrale ayurvédique : le massage. Et devenez, grâce à cette solide formation, l'un de ces masseurs spécialisés dans les soins ayurvédiques que recherchent les meilleurs établissements.

Formation aux long cours

Ce cursus vous propose, sous forme de modules, les soins ayurvédiques les plus demandés aujourd'hui en spa. Lorsque plusieurs sessions sont proposées pour un module, vous pouvez choisir les dates qui vous conviennent.

100% à l'huile

Un module théorique, *Initiation à l'Ayurvéda*, pour pénétrer le monde des soins ayurvédiques. Des massages variés pour la pratique : deux massages du corps (*Abhyanga* et *le Massage aux plantes*, des massages du visage, de la tête, des jambes, des pieds, le massage prénatal. Et enfin, l'*Energie du Masseur* pour apprendre les secrets que les professionnels utilisent pour rester en forme.

Programme

• Initiation à l'Ayurvéda	1 jour	page 13
• Massage Ayurvédique Abhyanga	4 jours	page 20
• Massage Indien aux Plantes	3 jours	page 23
• Massage Indien du Visage	1 jour	page 37
• Shirotchampi	2 jours	page 33
• Massage Indien de la Femme Enceinte	3 jours	page 22
• Pagatchampi	1 jour	page 41
• Kansu	1 jour	page 45
• L'Energie du Masseur	5 jours	page 16

entre mercredi 1er septembre **2010**
et lundi 28 février **2011**

entre mardi 1er février
et vendredi 29 juillet **2011**

payable en
3 à 10 mensualités

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Chine, Spa)

Initiation à la Médecine Chinoise

Comprendre l'énergie

Théorie 1 jour

180 €

C'est grâce aux missionnaires jésuites que l'occident découvre au XVIe siècle la médecine traditionnelle chinoise vieille de plusieurs milliers d'années. Longtemps réduite chez nous à l'acupuncture, cette médecine voit en l'homme un élément indissociable de l'univers.

les clefs du yin et du yang

Tout est cyclique

Au-delà de la guérison, la médecine chinoise vise à maintenir un équilibre à l'intérieur de l'organisme en relation avec le cosmos et dans le respect des cycles. C'est à travers le réseau complexe des méridiens que s'établit la communication entre les différentes parties du corps.

Tout se tient

Ce cours vous permettra de comprendre ce qu'est la santé selon la médecine chinoise et les solutions qu'elle propose pour la préserver. Une vision qui dépasse largement les simples notions de physiologie et d'anatomie pour offrir une conception de l'univers basée sur les correspondances et l'interdépendance.

Programme

- histoire
- l'homme et l'univers
- shen et jing
- le qi
- yin et yang
- les 5 éléments
- organes et entrailles
- méridiens
- le sang
- les liquides organiques
- causes des maladies
- méthodes de traitement

vendredi 1er octobre **2010**

lundi 7 février **2011**

9h-16h30

12 personnes



(Cursus : Ayurvéda, Spa)

Initiation à l'Ayurvéda

La science de la vie

Théorie 1 jour

180 €

Né en Inde il y a plusieurs millénaires, l'ayurvéda, qui signifie en sanscrit « science de la vie », est à la fois une science, une philosophie et un art de vivre. L'ayurvéda regroupe des théories et des conseils pratiques aidant à se maintenir en bonne santé. C'est un enseignement complet pour constamment se rééquilibrer sur les plans spirituel, psychique et physique.

indispensable (vraiment !)

lundi 27 septembre **2010**

vendredi 11 février **2011**

9h-16h30

12 personnes

En lien avec le cosmos

La première théorie fondatrice de l'ayurvéda est la théorie des cinq éléments, les *mahabutha*, qui forment un concept énergétique, car pour l'ayurvéda, tout est énergie. La théorie des cinq éléments régit l'ensemble de la manifestation, le microcosme comme le macrocosme.

Les clefs de l'Ayurvéda

Grâce à ce cours, vous découvrirez les grands principes fondateurs de l'ayurvéda, l'un des plus riches systèmes de santé de l'humanité, fruit d'une sagesse ancestrale. Des connaissances indispensables pour aborder l'univers des massages ayurvédiques.

Programme

- histoire
- les 8 branches
- la santé selon l'ayurvéda
- les 5 éléments
- les 3 doshas
- les 7 dathus
- les 13 agnis
- les 3 malas
- questionnaire ayurvédique
- alimentation
- nadis et marmas
- massages



(Cursus : Spa)

Diététique Energétique

La santé à pleines dents

Théorie 2 jours

360 €

L'alimentation était considérée par les Anciens comme le premier soin, bien supérieure à la pharmacopée. La diététique énergétique est une méthode holistique qui favorise une meilleure gestion de son énergie vitale.

La lumière dans l'assiette

Dans la diététique énergétique, les aliments ne sont pas seulement considérés selon leur aspect calorique, comme c'est le cas dans la diététique classique, ils sont aussi appréciés pour leur essence qualitative.

La diététique du sourire

- équilibre énergétique
- accroissement de l'énergie
- bien-être intérieur
- harmonisation du poids

A table

Durant cette formation, vous serez sensibilisé au *bien-manger* non seulement pour votre propre bien-être mais aussi pour savoir conseiller votre clientèle. Vous apprendrez à vous nourrir en fonction des saveurs, des couleurs, des saisons, des énergies yin et yang, tout en respectant les associations entre les différentes catégories d'aliments. Pour illustrer le cours, un repas « modèle » sera servi à la pause de midi.

Programme

- yin et yang
- le cycle des saisons
- saveurs et couleurs
- combinaisons alimentaires
- toxicologie des aliments
- modes de cuisson

du lundi 4 octobre
au mardi 5 octobre
2010

du mercredi 30 mars
au jeudi 31 mars
2011

1 repas sur place inclus

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Chine)

Pratiques de Santé Chinoises

Secrets de jeunesse

Théorie 2 jours

360 €

Influencé par le Taoïsme, le Bouddhisme et le Confucianisme, la Médecine Traditionnelle Chinoise s'est enrichie au fil des âges. Elle répond aux besoins curatifs, certes, mais elle met l'accent en amont, sur la prévention des maladies. Le Yang Sheng Fa est la méthode qui permet de rester en bonne santé physique et intellectuelle toute sa vie.

des révélations

du mardi 8 février
au mercredi 9 février
2011

9h-16h30
12 personnes

La santé au quotidien

Pour profiter d'une bonne vitalité et vivre longtemps, nous devons nous pencher sur notre alimentation, notre respiration, notre hygiène physique, ainsi qu'être attentifs à notre état d'esprit. C'est ce qu'enseigne le Yang Sheng Fa.

Longue vie

- meilleure conscience de soi
- regain d'énergie
- prévention de certaines maladies
- stimulation du métabolisme

Prenez votre santé en main

Nous aborderons en priorité les pratiques accessibles à notre quotidien. Grâce à ce cours, vous serez capable de prendre en main votre santé selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise, en suivant la méthode Yang Sheng Fa.

Programme

- yin et yang
- le cycle des saisons
- activité et repos
- cultiver les 5 vertus
- diététique
- pharmacopée



(Cursus : Ayurvéda, Chine, Japon, Spa)

L'Energie du Masseur

Des racines et des ailes

Pratique — 5 jours — 900 €

Découvrez les techniques ancestrales que les masseurs orientaux utilisent pour préserver leur énergie. Longtemps gardées secrètes, ces pratiques sont désormais librement diffusées dans le monde.

Les sources vitales

Au-delà de la technique, il y a l'Être. Parce que l'on masse bien plus avec ce que l'on est, qu'avec ce que l'on sait, tout masseur se doit, pour donner le meilleur de lui-même, de cultiver sa vitalité.

Corps et esprit

- amélioration de la concentration
- amélioration de l'écoute
- amélioration de la souplesse
- meilleure gestion de l'effort
- réduction de la fatigue
- purification intérieure

Les 5 temps du masseur

Avant : l'échauffement et la méditation. Pendant : l'attention totale et le silence intérieur. Entre deux : se recharger par les techniques *flash*. Après : se libérer des énergies nocives. Toujours : renforcer sa résistance.

Programme

- yoga
- qi gong
- méditation
- dextérité
- magnétisme
- respiration
- échauffement
- hygiène de vie

du lundi 10 janvier
au vendredi 14 janvier
2011

du lundi 21 mars
au vendredi 25 mars
2011

du lundi 20 juin
au vendredi 24 juin
2011

9h-16h30
8 personnes



Massage Thaï à l'Huile

Douceur du Siam

Soin 1h30 — 5 jours — 900 €

Le massage thaï à l'huile est un parfait compromis pour les masseurs qui souhaitent proposer un massage original sans avoir la souplesse et la condition physique que nécessite le massage thaï traditionnel.

Douceur et tradition

Le massage thaï à l'huile est un massage dynamique qui intègre digitopression, lissages profonds et étirements doux sur des lignes d'énergie. Pétris et mobilisés, les tissus musculaires s'assouplissent amenant la corps entier vers une profonde détente

Double détente

- détente musculaire
- rééquilibrage énergétique
- amélioration de la circulation sanguine
- gain de vitalité
- amélioration de la souplesse
- apaisement du mental

Harmonie des gestes

Dans ce protocole de massage, les positions de travail du masseur et du receveur vous ouvrent de nouveaux horizons sur l'étendue des différentes techniques utilisées dans l'un des berceaux des massages ancestraux.

Programme

- techniques de lissage
- mobilisations
- étirements
- techniques de pression
- postures de travail
- gestion des déplacements

du lundi 18 octobre
au vendredi 22 octobre
2010

du lundi 25 juillet
au vendredi 29 juillet
2011

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Spa)

Lomilomi niveau 1

L'écume d'amour

Soin 1h30 — 5 jours — 900 €

Le massage hawaïen Lomi Lomi est l'un des massages préférés de Japonais qui viennent en vacances sur l'île polynésienne. Massage sacré, aussi appelé « Loving Hands Massage », il est transmis depuis des générations par les maîtres guérisseurs de Hawaï.

Les rouleaux décompresseurs

Le Lomi Lomi se pratique avec les avant-bras sur de grandes longueurs en mouvements amples, roulant comme des vagues sur la plage. Profond et puissant, il débloque l'énergie dans chaque muscle, chaque tendon.

La pêche aux tensions

- élimination des tensions musculaires
- drainage des toxines
- harmonisation corps et esprit
- stimulation lymphatique
- amélioration de la circulation
- tonification des tissus

L'ancre d'une tradition

Le Lomi Lomi est indissociable de la philosophie et de la tradition qui l'entourent. C'est un enseignement authentique et complet qui vous sera transmis dans le respect des coutumes.

Programme

- historique
- philosophie
- position de travail
- gestion de l'effort
- techniques spécifiques
- fluidité des mouvements

du lundi 6 décembre
au vendredi 10 décembre
2010

du lundi 4 juillet
au vendredi 8 juillet
2011

9h-16h30
12 personnes



** nouveau*

Lomilomi niveau 2

Deuxième vague

Soin 1h30 — 5 jours — 900 €

Lomilomi signifie « casser en petits morceaux ». Le terme est aussi utilisé dans la cuisine hawaïenne, montrant ainsi que le massage associé à une alimentation saine maintient l'homme en bonne santé. Pour suivre cette formation, il faut avoir suivi le niveau 1 et avoir été jugé(e) apte à l'issue du module de révision du vendredi 11 mars 2011 (180 € sur inscription).

du lundi 18 juillet
au vendredi 22 juillet
2011

inscription
sous conditions

9h-16h30
12 personnes

Flux et reflux

Profonds et rythmés, les longs mouvements fluides qui caractérisent le Lomilomi ont pour objectif de nourrir et de nettoyer le corps en chassant les toxines physiques et émotionnelles. Débarrassé de ce qui l'encombre, l'être humain peut alors être en communion avec ce qui l'entoure.

La pêche aux tensions

- élimination des tensions musculaires
- drainage des toxines
- harmonisation corps et esprit
- stimulation lymphatique
- amélioration de la circulation
- tonification des tissus



Au fond du sujet

Au cours de ce stage vous découvrirez pour chaque partie du corps, de nouvelles techniques manuelles à intégrer dans votre protocole de base. Vous aurez aussi l'occasion de réviser certaines des manœuvres les plus délicates du niveau 1.

Programme

- révision du niveau 1
- perfectionnement
- position de travail
- gestion de l'effort
- variantes
- techniques supplémentaires

(Cursus : Ayurvéda, Spa)

Massage Ayurvédique Abhyanga

L'harmonie des origines

Soin 1h — 4 jours — 720 €

Abhyanga, est l'un des massages les plus populaires de la médecine ayurvédique, cette science millénaire qui porte sur l'homme un regard global. Répandu aussi dans le cercle familial, ce grand classique apporte joie et détente, et permet de rester en bonne santé lorsqu'il est reçu avec régularité.

Une vague de détente

Pratiqué avec de l'huile sur le corps entier, Abhyanga fluidifie la circulation énergétique dans les *nadis*, assouplit muscles et tendons, et dérouille les articulations. La détente inonde alors l'être des pieds à la tête.

L'équilibre

- détente et relaxation
- amélioration du sommeil
- libération des tensions
- régulation de la respiration
- élimination des toxines
- meilleure vitalité

La science de la vitalité

Au cours de cette formation vous apprendrez pas à pas les nombreuses techniques manuelles de l'Abhyanga qui, combinées, mènent à la détente complète.

Programme

- bienfaits du massage
- contre-indications
- anatomie élémentaire
- techniques manuelles
- postures de travail
- huiles de massage

du mardi 21 septembre
au vendredi 24 septembre
2010

du lundi 22 novembre
au jeudi 25 novembre
2010

du mardi 1er février
au vendredi 4 février
2011

du mardi 14 juin
au vendredi 17 juin
2011

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Chine)

Tuina Minceur

Belle et zen

Soin 1h30 — 4 jours — 720 €

Pour la médecine traditionnelle chinoise, science plusieurs fois millénaire, les causes du surpoids, de la cellulite, s'inscrivent dans un déséquilibre entre le Yin et le Yang : mauvaise alimentation, stress, vie désorganisée, blessures émotionnelles, sont autant de facteurs de ce déséquilibre.

Quelle taille de massage ?

La médecine chinoise propose le massage comme l'une des solutions pour favoriser le ré-équilibrage énergétique qui amènera un remodelage de la silhouette et un raffermissement des tissus. Une méthode à combiner avec un changement de mode de vie.

Opération déstockage

- drainage
- élimination des toxines
- amincissement
- raffermissement
- stimulation de la circulation
- tonification des tissus

Menu minceur

L'enseignement vise à combiner les différentes techniques de tuina en fonction de la zone à traiter : le ventre, les cuisses, les fesses, où se loge habituellement la cellulite. Un soin renforcé par l'emploi de la ventouse mobile.

Programme

- énergétique chinoise
- points d'acupuncture distaux
- méridien vessie
- massage abdominal
- massage des jambes
- massage des fessiers
- ventouse
- huiles essentielles amincissantes

du mardi 2 novembre
au vendredi 5 novembre
2010

du mardi 26 avril
au vendredi 29 avril
2011

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Ayurvéda)

Massage de la Femme Enceinte

Notre mère l'Inde

Soin 1h — 3 jours — 540 €

Selon l'Ayurvéda, la grossesse est l'une des six étapes importantes de la vie d'une femme. Le massage indien aide la future maman à se préparer à un accouchement harmonieux en installant dès le début un équilibre physique et psychique favorable à l'enfant à naître.

Cultivons notre jardin

Le massage indien de la femme enceinte stimule la circulation énergétique chez la future maman et son fœtus grâce à un travail sur des *marmas*, les points vitaux, et les trois premiers *chakras*. Avec régularité, le massage évolue durant la grossesse, jusqu'à insister sur l'énergie du bassin et la souplesse des hanches pour favoriser la naissance.

Préparation au bonheur

- stimulation de la circulation énergétique
- équilibre psychique
- libération des tensions dorsales
- amélioration de la souplesse
- diminution de la fatigue
- assouplissement du bassin

Un massage pour la vie

Dans le respect de l'Ayurvéda, vous apprendrez étape par étape toutes les subtilités du massage indien de la femme enceinte à réaliser en fonctions de la période de grossesse et des parties du corps : visage, mains, pieds, bras, jambes, ventre, dos.

Programme

- principes ayurvédiques
- périodes de la grossesse
- évolution de l'enfant à naître
- physiologie de la grossesse
- les inconforts de la grossesse
- techniques spécifiques

du mardi 28 septembre
au jeudi 30 septembre
2010

du mercredi 6 avril
au vendredi 8 avril
2011

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Ayurvéda, Spa)

Massage Indien aux Plantes

La chaleur des plantes

Soin 1h — 3 jours — 540 €

Soin issu de l'Ayurvéda, le Massage Indien aux Plantes, Ilakizhi, est source d'un immense bien-être. En Inde, il se fait le plus souvent sous forme de cure dans le but d'alléger les tensions et d'embellir la peau.

Roots des Indes

Pour réaliser ce soin, on chauffe des tampons remplis de plantes aromatiques et imbibés d'huile, que l'on presse ensuite sur la peau. L'huile mêlée au jus des herbes imprègne le corps avec douceur, lui apportant un maximum de bienfaits.

Recette vapeur

- apaisement général
- diminution de la fatigue
- détente musculaire
- assouplissement de la peau

Chaud dedans

Vous apprendrez les différentes techniques propres à ce massage : effleurements, pressions, étirements, en variant les manœuvres en fonction des zones du corps. Vous serez aussi en mesure de réaliser les pochons aromatiques en suivant des recettes particulières.

Programme

- principes ayurvédiques
- techniques manuelles
- manipulation des tampons
- variantes à 4 mains
- gestion du matériel
- fluidité du protocole

du mercredi 1er septembre
au vendredi 3 septembre
2010

du mercredi 16 mars
au vendredi 18 mars
2011

matériel : 130 €
(facultatif)

9h-16h30
12 personnes



Massage Balinais

Sur l'île des dieux

Soin 1h — 3 jours — 540 €

Le massage balinais est un massage complet, à la fois doux et tonique, relaxant et énergétique, qui permet d'évacuer le stress, mais également de pénétrer son être intérieur.

Une connexion avec l'essentiel

Ce massage ancestral a pour but de reconstituer l'équilibre entre l'âme et le corps. On y trouve des manœuvres aussi variées que la digitopression, les étirements , le modelage, le lissage et l'effleurage. Utilisant une huile végétale associée à des huiles essentielles, le masseur effectue de longs mouvements appuyés qui améliorent la circulation.

Basses tensions

- assouplissement du tissu cutané
- assouplissement musculaire
- revitalisation et régénération
- dispersion des zones de tensions
- sculpture de la silhouette
- relaxation profonde et détente

Voyage à Bali

Effleurages énergétiques, pressions légères et profondes, compression des points réflexes, frictions, percussions, étirements, manœuvres spécifiques d'enroulement par pression tournante, seront les outils mis à votre disposition pour réaliser un massage puissant et unique.

Programme

- rééquilibrage du centre de gravité
- gestion de son effort
- techniques spécifiques balinaises
- travail en puissance
- harmonisation de la gestuelle
- bienfaits du massage

du lundi 6 septembre
au mercredi 8 septembre
2010

du lundi 30 mai
au mercredi 1er juin
2011

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Japon, Spa)

Massage aux Pierres Chaudes

Le bien-être volcanique

Soin 1h — 3 jours — 540 €

Le massage aux pierres chaudes vient de l'habitude qu'avaient les Japonais de se masser avec des pierres volcaniques durant leurs bains dans les nombreuses sources naturelles d'eau chaude de l'archipel.

Chaleur minérale

Le massage japonais aux pierres chaudes est idéal pour éliminer les tensions du corps. Par la chaleur naturelle, il permet une décontraction en profondeur des tissus musculaires.

Le réveil du Fujiyama

- stimulation du système immunitaire
- amélioration de la circulation énergétique
- regain de vitalité
- détente musculaire profonde
- facilitation de l'irrigation sanguine
- apaisement général

Un soin chaleureux

Dans le massage japonais aux pierres chaudes, les pierres ne sont pas simplement posées, mais manipulés avec dextérité et en profondeur pour apporter décontraction et relaxation. Le praticien, jonglant avec les pierres par groupe de deux ou quatre, varient pression, vitesse et angles d'attaque, dans une chorégraphie fluide.

Programme

- gestion du matériel
- maniement des pierres
- les différents angles
- variétés des pressions
- techniques spécifiques
- fluidité du soin

du lundi 25 octobre
au mercredi 27 octobre
2010

du mercredi 2 mars
au vendredi 4 mars
2011

du lundi 11 juillet
au mercredi 13 juillet
2011

matériel : 190 €
(facultatif)

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Spa)

Massage Thaï Traditionnel

L'âme du Siam

Soin 3h — 10 jours — 1.800 €

Né en Inde il y a 2.500 ans au sein de la médecine ayurvédique, le massage thaï, *Nuad Borarn*, est parvenu jusqu'en Thaïlande au gré des migrations du bouddhisme. Aujourd'hui il y est pratiqué tant en milieu hospitalier que dans les multiples instituts de massages qui fleurissent en ville.

L'alphabet du massage

Pressions, étirements, mobilisations, percussions se succèdent au cours d'un enchaînement structuré dans des postures qui rappellent les *asanas* du hatha-yoga et les pressions du shiatsu. Le corps, délié, retrouve sa place dans l'univers.

Source de longévité

- diminution du stress
- stimulation du système immunitaire
- regain d'énergie
- détente musculaire
- amélioration du sommeil
- souplesse et agilité

Thaï XXL

Formé au massage thaï style du nord, dans sa version intégrale de 3 heures, vous découvrirez pas à pas l'intelligence et le raffinement de ce joyau parmi les massages. La maîtrise d'une telle palette de gestes, précise et complète, vous donnera d'immenses facilités dans l'acquisition d'autres techniques. Pour finir, vous apprendrez à construire vos propres protocoles de 1h, 1h30 et 2h.

Programme

- anatomie élémentaire
- massage thaï et yoga
- lignes d'énergie
- techniques de pression
- postures de travail
- limites de mobilisation
- logique d'étirement
- fluidité des transitions
- agilité de déplacement
- gestion de l'effort

du lundi 15 novembre
au vendredi 19 novembre
ET
du lundi 13 décembre
au vendredi 17 décembre
2010

du lundi 18 avril
au vendredi 22 avril
ET
du lundi 23 mai
au vendredi 27 mai
2011

9h-16h30
12 personnes





Relaxation Coréenne

Cool vibrations

Soin 1h — 5 jours — 900 €

Technique ancestrale unique dans l'art du toucher, la relaxation coréenne est couramment pratiquée en Corée dans le cadre familial ou entre amis pour partager un moment d'échange privilégié.

immense détente

Entre ciel et terre

De douces vibrations se propagent à répétition dans le corps entier, atteignant tous les tissus, les muscles, les articulations, les os… Jusqu'à la moelle, chaque cellule retrouve la paix. L'agréable expérience de l'apesanteur se révèle alors à l'être libéré de ses soucis.

du lundi 16 mai
au vendredi 20 mai
2011

Au pays du matin calme

- lâcher-prise
- relâchement musculaire
- libération des tensions
- respiration régulée
- sommeil facile et réparateur
- régulation cardiaque

9h-16h30
12 personnes

Détente hors du temps

L'enseignement met l'accent sur la respiration, la fluidité des mouvements et le positionnement optimal qui sont les clefs d'une détente profonde pour le sujet, et d'une économie d'énergie pour le masseur.



Programme

- principes de la relaxation coréenne
- bienfaits à court et moyen termes
- contre-indications
- réactions possibles
- accueil et qualité d'écoute
- anatomie élémentaire
- techniques manuelles détaillées
- postures de travail
- équilibre et déplacements
- rythme et respiration

** nouveau*

Dam Bop

La vieille dame du Vietnam

Soin 1h — 5 jours — 900 €

En vietnamien Dam signifie « tapoter » et Bop signifie « pincer ». Autrefois partie intégrante des arts martiaux vietnamiens et dispensé par les masseurs ambulants, le Dam Bop est aujourd'hui largement partagé au Vietnam dans le cercle familial. Il commence tout juste à faire son entrée en occident.

du lundi 17 janvier
au vendredi 21 janvier
2011

Tout à l'écoute

Basé sur l'écoute du corps, et grâce à un travail sur la circulation de l'énergie vitale, le massage vietnamien permet de relâcher les muscles, de favoriser la mobilité des articulations et d'apaiser les émotions.

Le réveil de l'énergie

- relâchement de la musculature
- amélioration du sommeil
- regain de tonus
- gestion des émotions
- diminution de la fatigue
- assouplissement des articulations

9h-16h30
12 personnes

Traditions

Grâce à cette formation, vous apprendrez à prodiguer un massage vietnamien Dam Bop efficace en restant à l'écoute des besoins du corps. Vous verrez aussi la façon de préserver votre énergie par une bonne gestion de votre effort.



Programme

- l'énergie
- les méridiens
- les vaisseaux merveilleux
- techniques spécifiques
- drainage
- gestion de l'effort

Massage Tibétain aux Bols

Le chant du bonheur

Soin 1h — 5 jours — 900 €

Apparu dans l'Himalaya, le massage tibétain aux bols chantants est couramment pratiqué par les shamans et les moines pour l'harmonisation des énergies. Les bols utilisés sont de différentes tailles et composés de sept métaux dont l'or, l'argent et le cuivre.

Tout est vibrations

Les vibrations sonores peuvent pénétrer profondément dans la matière. Durant une séance, des bols sont posés autour et sur la personne. Percutés ou frottés, ils produisent des sons qui aident le corps, l'esprit et l'âme à s'accorder pour découvrir l'harmonie naturelle.

Un bol de bien-être

- dissipation des tensions intellectuelles
- profonde détente
- relâchement musculaire
- régulation des émotions
- régulation de la respiration
- lâcher-prise

Dans le ton

Vous apprendrez à choisir un bol et à varier les tonalités en fonction des parties du corps à stimuler, grâce aux différentes techniques de percussions et de frottement. Vous serez aussi initié au maniement des *tingshas*, ces petites cymbales de méditation reliées par une cordelette.

Programme

- les différents aspects du son
- les différents maillets
- techniques de percussion
- faire chanter le bol
- recherche de tonalité
- pratique à un bol
- pratique à plusieurs bols
- manipulation des *tingshas*

du lundi 11 avril
au vendredi 15 avril
2011

matériel : de 60 €
à 1.200 €
(facultatif)

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Japon, Spa)

Shiatsu

La porte des énergies

Soin 1h — 5 jours — 900 €

Au Japon, il y a 300 ans, l'apprentissage des techniques ancestrales de la médecine traditionnelle chinoise était obligatoire pour les médecins. Grâce à la connaissance des méridiens et des t*subos* (points d'acupuncture), chaque soin était personnalisé. L'association de cette médecine et des pressions digitales donna naissance au Shiatsu, « pression des doigts ».

du lundi 11 octobre
au vendredi 15 octobre
2010

du lundi 2 mai
au vendredi 6 mai
2011

9h-16h30
12 personnes

Pression détente

Cet art de la relaxation asiatique permet de sentir tous les points de stress les plus profonds, de les débloquer afin de restaurer la libre circulation des énergies dans tout le corps. Ses effets sont immédiats et ses bienfaits se font ressentir encore plusieurs jours après.

Bien avec soi

- apaisement général
- amélioration de la circulation énergétique
- regain de tonus
- détente musculaire profonde
- facilitation de l'irrigation sanguine
- apporte le détachement

Un soin personnalisé

Analyser en quelques secondes les points faibles à améliorer, comprendre le mécanisme intérieur de chaque être, déterminer les causes profondes des différents blocages afin de cibler parfaitement le soin le plus approprié pour un résultat optimal, seront les points principaux de cet enseignement.



Programme

- qu'est ce que l'énergie ?
- la théorie des 5 éléments
- le shiatsu complet personnalisé
- le centrage du corps
- les méridiens d'acupuncture
- le diagnostic énergétique
- la décontraction par zones
- posture et respiration

** nouveau*

Shiatsu de la Femme Enceinte

Un massage en rondeur

Soin 1h — 3 jours — 540 €

La pratique régulière du shiatsu, tout en maintenant l'harmonie de la grossesse, favorise le travail pendant l'accouchement et aide la maman à récupérer toute son énergie après la naissance du bébé.

Détente pour deux

En favorisant une bonne circulation de l'énergie dans le corps, le shiatsu de la femme enceinte permet de limiter ou d'éviter quelques désagréments de la grossesse comme les nausées, les insomnies, la fatigue, etc.

du mercredi 1er décembre
au vendredi 3 décembre
2010

Le gène du Zen

- diminution du stress
- diminution des nausées
- regain d'énergie
- diminution des tensions lombaires
- amélioration du sommeil
- régulation de l'appétit

9h-16h30
12 personnes

Bien dans son ventre

Vous apprendrez à prendre soin d'une femme enceinte à l'aide de différentes techniques de shiatsu, en tenant compte de son état du moment et de l'évolution de sa grossesse.



Programme

- principes énergétiques
- périodes de la grossesse
- physiologie de la grossesse
- les inconforts de la grossesse
- techniques spécifiques
- positions de travail

(Cursus : Chine)

Tuina du dos

Le dos léger

Soin 1h-1h30 — 3 jours — 540 €

Le tuina, une des disciplines de la médecine chinoise, est constitué d'un nombre très varié de techniques manuelles destinées à débloquer l'énergie, stimuler, détendre, tonifier. Le geste est généralement vigoureux et profond.

du lundi 21 février
au mercredi 23 février
2011

matériel : 100 €
(facultatif)

9h-16h30
12 personnes

Remise en circulation

Application du principe chinois des méridiens, le tuina du dos vise à obtenir un équilibre énergétique et à stimuler la résistance aux maladies. Il agit sur la circulation de l'énergie et du sang en désobstruant le méridien le plus souvent impliqué dans les douleurs dorsales.

Le dos libéré

- soulagement des douleurs dorsales
- allègement des jambes
- réduction du stress
- stimulation de l'énergie vitale

La ventouse magique

Un programme complet vous est proposé : la digitopression sur les points d'acupuncture, les techniques manuelles spécifiques, dont le fameux Gun Fa, et pour finir l'art de la ventouse en version fixe et en version mobile.



Programme

- anatomie du dos
- points shu du dos
- points d'acupuncture des jambes
- techniques manuelles
- ventouses fixes
- ventouses mobiles

(Cursus : Ayurvéda)

Shirotchampi

Le massage qui décoiffe

Soin 30mn — 2 jours — 360 €

Dès l'origine partie intégrante des soins de beauté féminins, Shirotchampi était transmis, en Inde, de mère en fille. Plus tard, à la surprise des colons anglais, les coiffeurs indiens l'associaient à une coupe. Aujourd'hui, nous leur devons le mot *shampooing* dont la pratique s'est répandue dans nos salons de coiffure.

Shampooing compris

Originalité de Shirotchampi : il se pratique en position assise. Techniques glissées, frictions, pétrissages et percussions, savamment enchaînés, font disparaître chaque sournoise tension, procurant instantanément une sensation de bien-être immense.

Cheveux au vent

- entretien de la chevelure
- amélioration du sommeil
- amélioration de la mémoire
- renforcement de la vue
- libération des tensions
- réduction des céphalées

Prise de tête

Deux jours pour apprendre toutes les subtilités d'un toucher qui allie douceur, précision et fermeté. A l'issue de la session, vous serez capable de donner un massage de la tête qui vous vaudra bien des sourires rayonnants.

Programme

- bienfaits du massage
- attitude du masseur
- anatomie de la tête
- techniques manuelles
- huiles de massage
- recettes de beauté

du lundi 24 janvier
au mardi 25 janvier
2011

du jeudi 12 mai
au vendredi 13 mai
2011

9h-16h30
12 personnes





(Cursus : Chine)

Lifting Manuel

Jeunesse éternelle

Soin 1h — 3 jours — 540 €

Le Lifting Manuel s'appuie sur les principes énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise datant de l'antiquité. Aujourd'hui le monde occidental découvre ces techniques naturelles comme une alternative avantageuse aux traitements chimiques et à la chirurgie.

Miroir mon beau miroir

Le lifting manuel permet de prévenir et de dissiper les rides par une amélioration de la circulation énergétique dans les méridiens du visage. En fonction du diagnostic, le praticien disperse ou tonifie par digitopression les points d'acupuncture.

Traits détendus

- détente musculaire
- éclat du visage
- réduction des rides
- tonification cutanée

Le retour du printemps

Vous apprendrez les différentes étapes d'une séance de Lifting Manuel réussie : lire un visage au regard des processus de vieillissement, établir un diagnostic d'après les rides, choisir le traitement en tenant compte de la demande, appliquer les différentes techniques et donner les conseils d'hygiène au quotidien.

Programme

- structure de la peau
- processus de vieillissement
- formation des rides
- méthodes de réparation
- anatomie du visage
- énergétique chinoise
- digitopression
- stimulation musculaire
- ventouse et ridoki
- recettes de beauté

du mercredi 6 octobre
au vendredi 8 octobre
2010

du lundi 3 janvier
au mercredi 5 janvier
2011

du lundi 9 mai
au mercredi 11 mai
2011

matériel : 30 €
(facultatif)

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Japon, Spa)

Kobido

Beauté naturelle

Soin 1h — 3 jours — 540 €

Anti-rides ancestral venu du Japon, le Kobido stimule l'ensemble de la circulation énergétique du visage et du cou. Il est encore aujourd'hui l'une des plus efficaces techniques de beauté : des muscles souples et toniques, une peau purifiée au teint éclatant. Sa pratique régulière permet de prolonger ou de retrouver la jeunesse du visage.

Un entretien complet

S'appuyant sur la médicine traditionnelle japonaise, le Kobido utilise les principes des méridiens et des *tsubos* (points d'acupuncture) pour améliorer la circulation énergétique dans le visage et libérer les tensions musculaires qui favorisent l'apparition des rides.

Chéri, j'ai rajeuni

- diminution des rides
- tonification musculaire
- assouplissement de la peau
- clarification de l'esprit
- détente et relaxation
- amélioration de la circulation

Un visage détendu

En une heure et une quarantaine de techniques, le Kobido alterne pressions digitales, percussions et mouvements glissés sur la nuque, le cou, le visage et les épaules. La peau du visage est tour à tour assouplie et tonifiée.

Programme

- anatomie élémentaire
- les méridiens
- points d'acupuncture
- techniques à l'huile
- digitopression
- drainage

du mercredi 15 septembre
au vendredi 17 septembre
2010

du lundi 14 février
au mercredi 16 février
2011

du lundi 27 juin
au mercredi 29 juin
2011

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Japon)

Visage aux Pierres Chaudes

Un teint de jade

Soin 1h — 2 jours — 360 €

Le massage du visage aux pierres chaudes fait partie des soins autrefois pratiqués dans les sources naturelles d'eau chaude si fréquentes au Japon. Pour les Japonais, la beauté du visage est l'expression d'une parfaite santé. Il est donc primordial d'en prendre soin.

Le teint lisse

En détoxifiant la peau, les pierres chaudes redonnent au visage une beauté éclatante. Le massage libère les tensions musculaire et assouplit la peau, mais il a aussi de bénéfiques répercussions sur le bien-être général.

La santé qui se voit

- régénération cellulaire
- amélioration de la circulation énergétique
- amélioration de l'éclat du visage
- assouplissement de la peau
- facilitation de l'irrigation sanguine
- détente et relaxation

Pierres qui roulent

Le massage japonais du visage aux pierres chaudes comprend une grande variétés de techniques qui alternent pressions, roulements, glissements à une ou deux pierres. Toute la difficulté du soin réside dans le maintien d'une constante fluidité, y compris durant les changements de pierres.

Programme

- la conception de la beauté
- maniement des pierres
- les différents angles
- variétés des pressions
- techniques spécifiques
- fluidité du soin

du lundi 14 mars
au mardi 15 mars
2011

matériel : 190 €
(facultatif)

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Ayurvéda)

Massage Indien du Visage

L'esprit calme

Soin 30mn — 1 jour — 180 €

En Inde, le massage du visage fait partie depuis toujours des soins traditionnels. Associé à des huiles végétales et des plantes, il est l'un des secrets de beauté de plusieurs générations d'Indiennes éprises de bien-être.

Un visage radieux

Le massage indien du visage, pratiqué régulièrement, permet de garder un visage frais et resplendissant : il tonifie les tissus musculaires et cutanés en améliorant la circulation. Dénouant les crispations, il peut aussi, d'après l'ayurvéda, calmer les maux de tête et améliorer la vue.

Une détente totale

- diminution du stress
- détente musculaire
- éclat du visage
- diminution de la fatigue
- réduction des rides d'expression
- tonification cutanée

Le mental apaisé

« Extraordinaire ! » C'est le sentiment unanime des stagiaires dès leur première semaine de pratique. « Tant d'effets pour si peu d'efforts ! » Au cours de cette journée de formation, vous n'apprendrez qu'une vingtaine de gestes. Vingt gestes simples, mais qui exécutés avec précision et concentration ouvriront le repos à l'esprit comme au corps.

Programme

- bienfaits du massage
- contre-indications
- anatomie du visage
- techniques manuelles
- huiles de massage
- recettes de beauté

lundi 20 septembre **2010**

vendredi 26 novembre **2010**

mercredi 26 janvier **2011**

jeudi 10 février **2011**

vendredi 1er avril **2011**

vendredi 4 juin **2011**

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Japon, Spa)

Massage Japonais des Mains

Le cœur dans la main

Soin 1h — 3 jours — 540 €

Le massage japonais des mains, partie intégrante de la technique *Anma*, est une des façons les plus simples de rester en bonne santé. Précieux avantage : il peut se pratiquer partout, dans n'importe quelle position, sans matériel particulier, sans produit spécifique.

Deux paumes par jour

Parcourues de milliers de terminaisons nerveuses, les mains offrent un accès direct à une profonde détente. Dix minutes de massage quotidien associées à une bonne hygiène de vie suffisent à se maintenir en harmonie.

La santé au bout des doigts

- soulagement des douleurs
- amélioration de la mobilité
- réchauffement des extrémités
- détente et relaxation
- réconfort psychologique
- déblocage des articulations

La main facile

Excellente introduction à l'art du toucher, le massage japonais des mains est très facile à appréhender y compris pour les débutants. A l'aide d'un enchaînement savamment étudié, nous apprendrons à stimuler les systèmes circulatoires pour offrir un bien-être à court et moyen terme.

Programme

- anatomie de la main
- positions de travail
- préparation
- manœuvres de base
- éléments de réflexologie
- huiles et crèmes

du lundi 8 novembre
au mercredi 10 novembre
2010

du mercredi 8 juin
au vendredi 10 juin
2011

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Chine)

Qi Nei Zang

Le nombril de la santé

Soin 1h-1h30 4 jours

720 €

Transmis par les sages taoïstes de la Chine antique, Qi Nei Zang, par une action directe, désobstrue nos organes pour rétablir une circulation énergétique harmonieuse.

Le deuxième cerveau

Reconnu comme notre deuxième cerveau, le ventre cristallise nos émotions négatives et subit de plein fouet notre mauvaise hygiène de vie. Résultat : des organes bloqués qui entravent la libre circulation de l'énergie et favorisent l'apparition des maladies.

du lundi 7 mars
au jeudi 10 mars
2011

Quand le ventre va, tout va

- amélioration du sommeil
- régulation de la digestion
- élimination des toxines
- stimulation de la circulation
- drainage lymphatique
- soulagement des douleurs

9h-16h30
12 personnes

Le ventre émotionnel

Grâce à un travail précis sur chaque organe, nous apprendrons à rétablir l'harmonie dans le corps tout en régulant les émotions. A l'issue de la formation, vous serez en mesure de donner un soin efficace basé sur l'énergétique taoïste, de façon ponctuel ou dans le cadre d'une cure.



Programme

- anatomie élémentaire
- énergétique taoïste
- techniques de base
- détoxication
- déblocage du diaphragme
- détoxication des organes
- harmonisation de la circulation
- équilibre des émotions

(Cursus : Japon)

* nouveau

Anpuku

Le shiatsu du hara

Soin 1h — 2 jours — 360 €

C'est dans le livre *Anpuku Zukai*, écrit en 1827 par Shinsai Ota, que se trouve décrit le protocole du Anpuku, massage ancestral japonais du ventre, dont s'inspirera entre autres le shiatsu 150 ans plus tard.

Au centre de l'être

Pour le Japon traditionnel, le Hara, situé dans le ventre, est le centre vital de l'être. Un Hara fort garantit une bonne santé. Grâce à des pressions précises dans cette zone, le massage Anpuku assure une meilleure circulation du Ki et donc un meilleur fonctionnement de l'organisme.

du jeudi 24 février
au vendredi 25 février
2011

La force du Ki

- amélioration du sommeil
- régulation de la digestion
- élimination des toxines
- stimulation de la circulation
- harmonisation de la sexualité
- soulagement des tensions

9h-16h30
12 personnes

A l'écoute du ventre

Etablir un diagnostic par l'observation et la palpation, exécuter avec précision des pressions rythmées sur la respiration en utilisant différentes techniques manuelles, font partie des thèmes abordés dans ce cours pour réaliser un massage de bien-être.



Programme

- anatomie
- principes énergétiques
- observation
- palpation
- diagnostic
- techniques de base
- détoxication
- harmonisation de la circulation

(Cursus : Ayurvéda)

Pagatchampi

Les jambes ont des ailes

Soin 1h — 1 jour — 180 €

Pagatchampi fait partie des pratiques ayurvédiques de bien-être. C'est le secret des jambes légères et vigoureuses dont peuvent bénéficier les hommes comme les femmes.

mardi 14 septembre **2010**

vendredi 28 janvier **2011**

lundi 4 avril **2011**

9h-16h30
12 personnes



La course au bien-être

Durant une heure les jambes sont massées par pressions dans sept positions différentes. Ainsi tous les circuits énergétiques sont touchés et la circulation s'améliore notablement. Dans le même temps, le surplus d'énergie accumulé dans la partie supérieure du corps subit un appel vers le bas.

Des jambes légères

- abaissement du stress
- diminution des douleurs articulaires
- amélioration de la circulation
- allègement des jambes
- détente musculaire
- assouplissement

Mise en jambes

Cette demi-journée vous permettra de mesurer tous les bienfaits du massage des jambes. Le travail portera plus particulièrement sur la qualité des pressions en fonction de la position des jambes et sur le rythme du massage, élément déterminant pour le niveau de détente.

Programme

- bienfaits du massage
- contre-indications
- anatomie des jambes
- massage des pieds
- pressions sur les jambes
- huiles de massage

(Cursus : Japon)

Massage Japonais des Pieds

Le pied intégral

Soin 1h — 2 jours — 360 €

Le massage des pieds serait apparu il y a quelques milliers d'années en Chine ou en Inde avant d'entrer au Japon, où les masseurs l'ont enrichi de techniques locales. Méthode très populaire car facile à mettre en œuvre, il est notamment pratique pour prendre soin de personnes alitées.

Le bien-être en marche

Les effets de ce massage dépassent largement la zone du pied. La détente survient en peu de temps au cours d'une séance. Et avec la régularité de la pratique, la circulation énergétique tend vers l'harmonie au fil des sessions.

De belles plantes

- soulagement des douleurs
- décontraction musculaire
- réchauffement des extrémités
- détente et relaxation
- assouplissement des tissus
- stimulation de la circulation

A pied d'œuvre

Au cours de nombreux exercices pratiques, nous apprendrons à combiner pétrissages, glissés, pressions, percussions, étirements, pour faire naître la détente. Bénéfique seul, un massage japonais des pieds peut aussi préparer avantageusement une séance de réflexologie plantaire.

Programme

- anatomie du pied
- techniques de préparation
- manœuvres de base
- massage avec lubrifiant
- massage à sec
- huiles de massage

du jeudi 28 octobre
au vendredi 29 octobre
2010

du jeudi 17 février
au vendredi 18 février
2011

du lundi 6 juin
au mardi 7 juin
2011

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Chine, Spa)

Réflexologie Plantaire

Une pointure d'avance

Soin 1h — 2 jours — 360 €

La réflexologie plantaire est une technique manuelle utilisée en Chine pour la prévention ou le soin d'un grand nombre de maladies courantes. Elle peut aussi être une aide précieuse pour le diagnostic dans l'application d'autres thérapies, car elle permet de localiser le mal avec précision. Le bien-être et la détente qu'elle procure en font une pratique d'une étonnante efficacité.

Le réflexe santé

Le pied est le reflet de l'organisme tout entier. A chaque partie du corps, organe ou glande, correspond une zone précise du pied. Cette zone est qualifiée de réflexe car elle permet une action à distance sur la partie associée. La stimulation d'une zone réflexe par pression entraîne une libération de l'énergie stagnante cause du dysfonctionnement.

Les pieds en éventail

- soulagement des douleurs
- renforcement du système immunitaire
- détoxication
- détente et relaxation
- régulation des organes vitaux
- action déstressante

Un outil de diagnostic

Au cours de cette formation, vous apprendrez à dépister les dysfonctionnements physiologiques et à prodiguer un massage des pieds efficace par stimulation des zones réflexes.

Programme

- anatomie du pied
- contre-indications
- cartographie réflexe
- zones réflexes
- principes de réflexologie
- technique de dépistage
- manœuvres préparatoire
- soin des pieds

du jeudi 9 septembre
au vendredi 10 septembre
2010

du jeudi 6 janvier
au vendredi 7 janvier
2011

du lundi 28 mars
au mardi 29 mars
2011

du jeudi 30 juin
au vendredi 1er juillet
2011

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Japon)

** nouveau*

Massage des Pieds Pierres Chaudes

Chaud dessous !

Soin 1h — 2 jours — 360€

Le massage japonais des pieds aux pierres chaudes fait partie d'un vaste ensemble de techniques thérapeutiques ancestrales appelé Anma. Les pierres ramassées pendant le bain au fond des sources d'eau chaudes étaient utilisées pour stimuler les méridiens et les points d'acupuncture.

Doux cailloux

Agissant sur les terminaisons nerveuses et les zones réflexes du pied, le massage japonais aux pierres chaudes apporte une profonde détente, de même qu'un regain d'énergie.

Pied de nez aux tensions

- lâcher-prise
- amélioration de la circulation énergétique
- libération des tensions
- amélioration du sommeil
- régulation de la respiration
- stimulation du métabolisme

Gravé dans le basalte

Vous apprendrez non seulement toutes les techniques spécifiques du massage japonais des pieds aux pierres chaudes, mais aussi des astuces pour la gestion du matériel et des pierres en basalte, qui vous permettront de garder une excellente fluidité dans votre soin.

Programme

- anatomie
- zones réflexes
- techniques spécifiques
- manipulation des pierres
- gestion du matériel
- fluidité de l'enchaînement

du lundi 29 novembre
au mardi 30 novembre
2010

du lundi 28 février
au mardi 1er mars
2011

matériel : 190 €
(facultatif)

9h-16h30
12 personnes



(Cursus : Ayurvéda)

Kansu

Un bol de bien-être

Soin 1h — 1 jour — 180 €

Le massage Kansu est une pratique ancestrale de bien-être d'origine indienne, particulièrement implantée dans l'état du Gujarat. Il se pratique à l'aide d'un bol en alliage métallique frotté doucement sur la plante des pieds. D'une simplicité sans égal, c'est le premier massage qu'apprennent les petits indiens, dès l'âge de cinq ans.

Les pieds dans le beurre

L'utilisation du ghee, beurre clarifié indien, apporte une sensation onctueuse à la stimulation et aide à éliminer l'élément Feu en excès qui consume notre vitalité. Par le biais des zones réflexes situées sur la plante des pieds, c'est l'organisme tout entier qui bénéficie de ce soin.

Droit dans ses bols

- réduction du stress
- lâcher-prise
- amélioration du sommeil
- équilibrage des doshas
- amélioration du système digestif
- stimulation du métabolisme

Les plantes bien lustrées

Au cours de cette demi-journée, vous découvrirez les différentes possibilités du bol Kansu ainsi que les techniques manuelles complémentaires.

Programme

- bienfaits du massage
- contre-indications
- anatomie du pied
- techniques manuelles
- techniques au bol
- recettes du ghee

lundi 13 septembre **2010**

vendredi 12 novembre **2010**

jeudi 27 janvier **2011**

9h-16h30

12 personnes



** nouveau*

Cours Particulier

Rien que pour vous

900€/jour(6h)
200€/heure

Toutes nos formations peuvent être dispensées en cours particuliers. La même pédagogie s'applique que dans les cours en groupe : démonstrations par l'enseignant, entraînements accompagné de conseils et de corrections, etc. La seule différence c'est que vous êtes seul(e) à apprendre. L'enseignant vous consacre toute son attention dans une approche totalement personnalisée. Le cours se déroule à votre rythme aux horaires et aux dates que vous avez choisis. Vous pouvez souscrire pour un enseignement continu ou espacer les cours. Pour votre organisation, notez qu'une formation donnée en cours particulier dure à peu près la moitié du temps inscrit au catalogue, s'il est faite dans la continuité jour après jour.

lundi-vendredi

modèle à votre charge

horaires adaptés
1 personne

** nouveau*

Perfectionnement

Toujours plus loin

150€/heure

Ce module de perfectionnement individuel porte sur le massage de votre choix. Il n'est accessible qu'aux élèves ayant suivi la formation de base (en groupe ou en cours particulier) et ayant à leur actif au moins trente massages réalisés dans cette technique. La logique de l'enchaînement doit être parfaitement intégrée (aucun aide-mémoire n'est accepté pendant le cours). Au cours d'une séance dont vous aurez vous-même fixé la durée, vous masserez un enseignant qui vous corrigera en direct en fonction de ce qu'il voit et de ce qu'il ressent. En fin de cours, l'enseignant vous fera un résumé de ses remarques en vous indiquant clairement les points forts et les points à améliorer.

lundi-vendredi

horaires adaptés
1 personne

** nouveau*

Atelier Dirigé

Tous ensemble

2 heures
50€

Venez faire le point sur votre pratique ! Dans le cadre de nos *Ateliers Dirigés*, un enseignant vous donnera des conseils concernant aussi bien le geste que le placement, les transitions, la gestion de l'effort, etc. Une partie du temps sera consacré à votre propre technique : vous donnerez un soin en partie ou en totalité à un autre élève sous l'œil de l'enseignant qui vous corrigera. Dans une seconde partie, vous recevrez à votre tour un soin de la part de votre partenaire, soit le même soin, ce qui vous permettra de ressentir une autre interprétation, soit un soin différent pour découvrir d'autres horizons, toujours en profitant des conseils de l'enseignant. Pour connaître les massages inscrits au menu d'un atelier, consultez notre site internet.

une fois par mois
sept. **2010** – juil. **2011**

18h30-20h30
12 personnes

** nouveau*

Remise à Niveau

Séance de rattrapage

2 heures
250€

Vous n'avez pas pratiqué depuis longtemps et vous souhaitez reprendre un massage que vous avez appris chez Maxam, sans vous inscrire à une formation complète. Vous pouvez maintenant le faire grâce à notre offre de *Remise à Niveau*. Sous le regard d'un enseignant, vous prodiguerez le soin à un modèle. L'enseignant vous donnera au fil de l'eau tous les conseils nécessaires pour vous amener à un niveau professionnel, en refaisant éventuellement la démonstration de quelques gestes. En fin de cours, il vous livrera sur votre pratique un debriefing pointant les points forts et les points à améliorer. Notez qu'en fonction de votre niveau de départ, plusieurs séances peuvent être nécessaires.

lundi-vendredi

modèle à votre charge

horaires adaptés
1 personne

Prise en Charge

En tant qu'organisme de formation Maxam dispose officiellement d'un numéro de déclaration d'activité. Grâce à ce statut, votre formation dans notre établissement peut être prise en charge si vous remplissez les conditions. Pour plus d'informations sur l'éligibilité de votre dossier, consultez le site du Ministère du Travail : www.travail-solidarite.gouv.fr.

Le DIF

Le droit individuel à la formation (DIF) a pour objectif de permettre à tout salarié de se constituer un crédit d'heures de formation de 20 heures par an, cumulable sur six ans dans la limite de 120 heures. L'initiative d'utiliser ce droit à la formation ainsi acquis appartient au salarié ; la mise en œuvre du DIF se fait avec l'accord de l'employeur. La formation a lieu hors du temps de travail sauf disposition conventionnelle contraire ; elle est prise en charge par l'employeur selon des modalités particulières. Le DIF étant un droit reconnu au salarié, celui-ci est libre ou non de l'utiliser.

Le Congé Individuel de Formation

Le congé individuel de formation (CIF) est le droit de s'absenter de son poste de travail pour suivre une formation de son choix. Pour en bénéficier, le salarié doit remplir certaines conditions et présenter sa demande à l'employeur, selon une procédure déterminée. Le salarié peut bénéficier, également selon certains critères, d'une prise en charge de sa rémunération et des frais liés au congé de la part de l'organisme paritaire collecteur agréé au titre du CIF (OPACIF) ou encore d'organismes dont la compétence est limitée à une entreprise ou un groupe d'entreprises (AGECIF).

Les organismes de prise en charge

Interrogez le service comptable de votre entreprise pour connaître l'organisme collecteur dont vous dépendez.

- Fongecif : www.fongecif.com
- Intérimaires : www.faftt.fr
- Professions libérales : www.opcapl.com
- Interbranches : www.agefos-pme
- Chefs d'entreprise PME : www.agefice.fr
- Hôtellerie : www.fafih.com
- Employés métiers et services : www.opcams.org
- Professionnels du spectacle : www.afdas.com
- Chefs d'entreprise de l'artisanat : www.fafcea.fr
- Artisans métiers et services : FAF MS 01 45 23 48 58

Certification

Pourquoi être certifié(e)

La certification pratique est indispensable aux professionnels et à tous ceux qui souhaitent entrer dans le monde du bien-être. D'une part, elle rassure le client sur la légitimité de son praticien ; d'autre part elle apporte aux employeurs et partenaires potentiels la preuve d'un cursus couronné de succès dans un organisme de formation reconnu.

Principe

L'évaluation concernant chaque module pratique est au prix de 150 €. Les évaluations réussies donnent lieu à la délivrance d'un certificat. En cas d'échec, les présentations suivantes sont facturées 100 € chacune.

Conditions requises

- suivre l'enseignement pratique
- effectuer 50 massages en 12 mois
- recevoir le massage d'un professionnel
- se soumettre à une évaluation

Procédure

Après avoir satisfait aux conditions d'admission, le candidat prend rendez-vous avec MAXAM pour être évalué dans le cadre d'un massage qu'il dispense à un masseur professionnel ou un modèle. L'examinateur appréciera, non seulement les compétences techniques de l'élève, la fluidité de ses déplacements, mais aussi sa relation au client.

Critères d'évaluation

- accueil du client
- qualité d'écoute
- position de travail
- gestion de l'effort
- respect du protocole
- gestes techniques et fluidité
- faculté d'adaptation
- prise en compte du timing

Conditions Générales

1. Inscription
1.1. La demande d'inscription se fait par courrier à l'aide du bulletin d'inscription inclus dans le catalogue et disponible sur internet. Les photocopies sont acceptées.
1.2. L'inscription n'est confirmée qu'à réception du contrat de formation retourné signé en deux exemplaires, accompagné de l'acompte correspondant et d'une photo.
1.3. L'inscription vaut acceptation des conditions générales.

2. Dispositions financières
2.1. Pour toute formation, un acompte de 30% est exigé dès l'inscription au stage. L'inscription ne pourra être confirmée et la réservation maintenue qu'à cette condition.
2.2. A défaut de paiement d'un acomlpte au plus tard deux semaines avant le début de la formation, l'accueil du stagiaire ne pourra être envisagé qu'après concertation et dans la limite des places disponibles.
2.3. Le prix de chaque module de formation s'entend net.
2.4. Le solde est exigé au premier jour de la formation.
2.5. Les formations suivies sous forme de cursus sont payables en dix mensualités sans frais. Le cursus est dû intégralement dès le premier jour de participation. Aucune absence ne sera remboursée.

3. Prise en charge
3.1. En cas de prise en charge de la formation par un organisme avec paiement direct à Maxam, un chèque de caution équivalent au solde de la formation est exigé.
3.2. Ce chèque n'est encaissé qu'au terme d'un délai de 3 mois si le paiement par l'organisme n'est pas intervenu entretemps ; il sera alors remboursé dès le règlement effectué.

4. Délai de rétractation
4.1. A compter de la date de signature du contrat de formation, le stagiaire ou l'entreprise contractante dispose d'un délai de dix jours pour se rétracter.
4.2. Durant ce délai, s'il renonce à la formation, le stagiaire ou l'entreprise contractante doit en informer l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du stagiaire ou de l'entreprise contractante.

5. Désistement
5.1 Tout désistement du stagiaire ou de l'entreprise contractante devra être notifié par lettre recommandée avec accusé de réception.
5.2. En cas de désistement du stagiaire ou de l'entreprise contractante après le délai de rétractation et jusqu'à la veille de la formation, l'acompte sera conservé intégralement par Maxam.
5.3. En cas de désistement du stagiaire ou de l'entreprise contractante à partir du premier jour de formation, le montant de la formation sera exigé dans sa totalité.

6. Annulation
6.1. En cas d'annulation de la formation du fait de Maxam, le contrat de formation sera reporté à une date ultérieure.
6.2. Les sommes versées ne seront pas remboursées mais reportées pour suivre un autre cycle de formation.

7. Lieu de formation
7.1. Les formations programmées au calendrier ont normalement lieu dans les locaux de MAXAM : 34 bis rue Vignon 75009 Paris.
7.2. Si un autre lieu devrait être choisi, il serait précisé dans le contrat de formation.

Bulletin d'Inscription

Société : _____ Contact : _____ Qualité : _____

Mme Mlle M. Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : ❑ personnelle ❑ professionnelle _____

Code postal : _____ Ville : _____ Pays : _____

Téléphone : _____ E-mail : _____

Profession : _____ Date de naissance : _____

❑ J'ai pris connaissance des conditions générales que j'accepte sans réserves.*
❑ Je m'inscris au(x) module(s) listé(s) ci-dessous, soit un nombre de _____ module(s).*
❑ Je joins un acompte correspondant à 30% du total à l'ordre de MAXAM, 34 bis rue Vignon 75009 PARIS.*
❑ Je joins une photo d'identité récente. (obligatoire) * Formation prise en charge : ❑ Oui (frais de dossier : 50€)
❑ Non

Date : _____ Signature :

Intitulé du stage	Date de début	Montant

Total formations	
Acompte (30%)	
Frais de dossier (50€)	
Versement (acpte+FD)	

10% de réduction pour toute inscription enregistrée avant le 31 août 2010

** Cocher la case*

Faites un essai !

Si vous n'êtes pas sûr d'être fait pour le massage, venez participer à l'un de nos ateliers conçus pour les parfaits débutants.

Avec les ateliers *Massage du Dimanche*, vous serez capable de faire un massage relaxant de 15 à 30 minutes en une demi-journée seulement. Tous les premiers dimanches du mois, d'octobre à juin, une équipe de professionnels vous enseigne les gestes simples qui font du bien. Demandez le calendrier.

Programme

- Bienfaits du massage
- Contre-indications
- Attitude du masseur
- Accueil et qualité d'écoute
- Hygiène
- Postures de travail
- Anatomie élémentaire
- Principes énergétiques
- Environnement propice
- Manœuvres de base
- Techniques manuelles détaillées
- Entraînement deux par deux
- Exécution de l'enchaînement complet
- Huiles de base
- Huiles essentielles
- Préparations d'huiles de massage

Calendrier

Septembre 2010

01-03	Indien aux Plantes	540€
06-08	Massage Balinais	540€
09-10	Réflexologie Plantaire	360€
13	Kansu	180€
14	Pagatchampi	180€
15-17	Kobido	540€
20	Indien du Visage	180€
21-24	Abhyanga	720€
27	Initiation Ayurvéda	180€
28-30	Indien Femme Enceinte	540€

Octobre 2010

01	Initiation Méd. Chinoise	180€
04-05	Diététique Energétique	360€
06-08	Lifting Manuel	540€
11-15	Shiatsu	900€
18-22	Thaï à l'Huile	900€
25-27	Corps Pierres Chaudes	720€
28-29	Japonais des Pieds	360€

Novembre 2010

02-05	Tuina Minceur	720€
08-10	Japonais des Mains	540€
12	Kansu	180€
15-19	Massage Thaï (part. 1)	1.800€
22-25	Abhyanga	720€
26	Indien du Visage	180€
29-30	Pieds Pierres Chaudes	360€

Décembre 2010

01-03	Shiatsu Femme Enceinte	540€
06-10	Lomilomi niveau 1	900€
13-17	Massage Thaï (part. 2)	

Janvier 2011

03-05	Lifting Manuel	540€
06-07	Réflexologie Plantaire	360€
10-14	Energie du Masseur	900€
17-21	Dam Bop	900€
24-25	Shirotchampi	360€
26	Indien du Visage	180€
27	Kansu	180€
28	Pagatchampi	180€

Février 2011

01-04	Abhyanga	720€
07	Initiation Méd. Chinoise	180€
08-09	Santé Chinoise	360€
10	Indien du Visage	180€
11	Initiation Ayurvéda	180€
14-16	Kobido	540€
17-18	Japonais des Pieds	360€
21-23	Tuina du Dos	540€
24-25	Anpuku	360€
28-01	Pieds Pierres Chaudes	360€

Mars 2011

02-04	Corps Pierres Chaudes	540€
07-10	Qi Nei Zang	720€
11	Lomilomi Révision	180€
14-15	Visage Pierres Chaudes	360€
16-18	Indien aux Plantes	540€
21-25	Energie du Masseur	900€
28-29	Réflexologie Plantaire	360€
30-31	Diététique Energétique	360€

Avril 2011

01	Indien du Visage	180€
04	Pagatchampi	180€
06-08	Indien Femme Enceinte	540€
11-15	Tibétain Bols Chantants	900€
18-22	Massage Thaï (part. 1)	1.800€
26-29	Tuina Minceur	720€

Mai 2011

02-06	Shiatsu	900€
09-11	Lifting Manuel	540€
12-13	Shirotchampi	360€
16-20	Relaxation Coréenne	900€
23-27	Massage Thaï (part. 2)	
30-01	Massage Balinais	540€

Juin 2011

03	Indien du Visage	180€
06-07	Japonais des Pieds	360€
08-10	Japonais des Mains	540€
14-17	Abhyanga	720€
20-24	Energie du Masseur	900€
27-29	Kobido	540€
30-01	Réflexologie Plantaire	360€

Juillet 2011

04-08	Lomilomi niveau 1	900€
11-13	Corps Pierres Chaudes	540€
18-22	Lomilomi niveau 2	900€
25-29	Thaï à l'Huile	900€

Index Thématique

Anatomie

Corps
- Dam Bop 28
- Lomilomi 18
- Massage aux Pierres Chaudes ... 25
- Massage Ayurvédique 20
- Massage Balinais 24
- Massage Indien aux Plantes 23
- Massage Femme Enceinte 22
- Massage Thaï à l'Huile 17
- Massage Thaï Traditionnel 26
- Massage Tibétains aux Bols 29
- Relaxation Coréenne 27
- Shiatsu 30
- Tuina Minceur 21

Dos
- Tuina du Dos 32

Mains
- Massage Japonais des Mains 38

Pieds et Jambes
- Kansu 45
- Massage Japonais des Pieds 42
- Pagatchampi 41
- Pieds aux Pierres Chaudes 44
- Réflexologie Plantaire 43

Visage et Tête
- Kobido 35
- Lifting Manuel 34
- Massage Indien du Visage 37
- Shirotchampi 33
- Visage aux Pierres Chaudes 36

Ventre
- Anpuku 40
- Qi Nei Zang 39

Durée du soin

Moins d'une heure
- Massage Indien du Visage 37
- Shirotchampi 33

Une heure
- Abhyanga 20
- Anpuku 40
- Dam Bop 28
- Kansu 45
- Kobido 35
- Lifting Manuel 34
- Lomilomi 18
- Massage aux Pierres Chaudes ... 25
- Massage Balinais 24
- Massage Indien aux Plantes 23
- Massage Japonais des Mains 38
- Massage Japonais des Pieds 42
- Massage Femme Enceinte 22
- Massage Tibétains aux Bols 29
- Pagatchampi 41
- Pieds Pierres Chaudes 44
- Qi Nei Zang 39
- Réflexologie Plantaire 43
- Relaxation Coréenne 27
- Shiatsu 30
- Tuina du Dos 32
- Visage aux Pierres Chaudes 36

Plus d'une heure
- Massage Thaï à l'Huile 17
- Massage Thaï Traditionnel 26
- Tuina du Dos 32
- Qi Nei Zang 39
- Tuina Minceur 21

Durée du stage

1 jour
- Initiation à la MTC 12
- Initiation à l'Ayurvéda 13
- Kansu 45
- Massage Indien du Visage 37
- Pagatchampi 41

2 jours
- Anpuku 40
- Diététique Energétique 14
- Massage Japonais des Pieds 42
- Pieds Pierres Chaudes 44
- Pratiques de Santé Chinoises 15
- Réflexologie Plantaire 43
- Shirotchampi 33
- Visage aux Pierres Chaudes 36

3-4 jours
- Kobido 35
- Lifting Manuel 34
- Massage aux Pierres Chaudes ... 25
- Massage Ayurvédique 20
- Massage Balinais 24
- Massage Femme Enceinte 22
- Massage Indien aux Plantes 23
- Massage Japonais des Mains 38
- Qi Nei Zang 39
- Tuina du Dos 32
- Tuina Minceur 21

5 jours
- Dam Bop 28
- L'Energie du Masseur 16
- Lomilomi 18
- Massage Thaï à l'Huile 17
- Massage Tibétains aux Bols 29
- Relaxation Coréenne 27
- Shiatsu 30

Plus de 5 jours
- Massage Thaï Traditionnel 26

Energie
- Diététique Energétique 14
- Initiation à la MTC 12
- Initiation à l'Ayurvéda 13
- L'Energie du Masseur 16
- Pratiques de Santé Chinoises ... 15

Matériel
- Kansu 45
- Lifting Manuel 34
- Massage aux Pierres Chaudes ... 25
- Massage Indien aux Plantes 23
- Massage Tibétain aux Bols 29
- Pieds Pierres Chaudes 44
- Tuina Minceur 21
- Visage aux Pierres Chaudes 36

Méthode

Massages dénudés
- Lomilomi 18
- Massage aux Pierres Chaudes ... 25
- Massage Ayurvédique 20
- Massage Balinais 24
- Massage Femme Enceinte 22
- Massage Indien aux Plantes 23
- Massage Thaï à l'Huile 17
- Pagatchampi 41
- Qi Nei Zang 39
- Shirotchampi 33
- Tuina du Dos 32
- Tuina Minceur 21

Massages habillés
- Anpuku 40
- Dam Bop 28
- Kansu 45
- Kobido 35
- Lifting Manuel 34
- Massage Indien du Visage 37
- Massage Japonais des Mains 38
- Massage Japonais des Pieds 42
- Massage Thaï Traditionnel 26
- Massage Tibétain aux Bols 29
- Réflexologie Plantaire 43
- Relaxation Coréenne 27
- Shiatsu 30
- Visage aux Pierres Chaudes 36

Massages à l'huile
- Kansu 45
- Kobido 35
- Lifting Manuel 34
- Lomilomi 18
- Massage aux Pierres Chaudes ... 25
- Massage Ayurvédique 20
- Massage Balinais 24
- Massage Femme Enceinte 22
- Massage Indien aux Plantes 23
- Massage Indien du Visage 37
- Massage Japonais des Mains 38
- Massage Japonais des Pieds 42
- Massage Thaï à l'Huile 17
- Pagatchampi 41
- Pieds aux Pierres Chaudes 44

•Qi Nei Zang 39
•Réflexologie Plantaire..... 43
•Shirotchampi 33
•Tuina Minceur 21
•Visage aux Pierres Chaudes 36

Niveau

Facile

•Diététique Energétique 14
•Initiation à la MTC 12
•Initiation à l'Ayurvéda 13
•Kansu 45
•Massage Indien du Visage 37
•Pagatchampi 41
•Pratiques de Santé Chinoises 15

Moyen

•Dam Bop 28
•Massage Ayurvédique 20
•Massage Balinais 24
•Massage Femme Enceinte 22
•Massage Indien aux Plantes 23
•Massage Japonais des Mains 38
•Massage Japonais des Pieds 42
•Massage Thaï à l'Huile 17
•Massage Tibétain aux Bols 29
•Pieds aux Pierres Chaudes 44
•Réflexologie Plantaire 43
•Shiatsu 30
•Shirotchampi 33
•Visage aux Pierres Chaudes 36

Difficile

•Anpuku 40
•Kobido 35
•L'Energie du Masseur 16
•Lifting Manuel 34
•Lomilomi 18
•Massage aux Pierres Chaudes 25
•Massage Thaï Traditionnel 26
•Qi Nei Zang 39
•Relaxation Coréenne 27
•Tuina du Dos 32
•Tuina Minceur 21

Pression

Douce

•Kansu 45
•Massage aux Pierres Chaudes 25
•Massage Ayurvédique 20
•Massage Femme Enceinte 22
•Massage Indien aux Plantes 23
•Massage Indien du Visage 37
•Massage Tibétain aux Bols 29
•Relaxation Coréenne 27
•Visage aux Pierres Chaudes 36

Modérée

•Kobido 35
•Lifting Manuel 34
•Lomilomi 18
•Massage aux Pierres Chaudes 25
•Massage Ayurvédique 20
•Massage Japonais des Mains 38
•Massage Japonais des Pieds 42
•Massage Thaï à l'Huile 17
•Pagatchampi 41
•Pieds aux Pierres Chaudes 44
•Qi Nei Zang 39
•Shirotchampi 33

Appuyée

•Anpuku 40
•Dam Bop 28
•Lomilomi 18
•Massage Balinais 24
•Massage Thaï Traditionnel 26
•Pagatchampi 41
•Qi Nei Zang 39
•Réflexologie Plantaire 43
•Shiatsu 30
•Tuina du Dos 32
•Tuina Minceur 21

Très appuyée

•Massage Thaï Traditionnel 26
•Tuina du Dos 32
•Shiatsu 30
•Réflexologie Plantaire 43
•Tuina Minceur 21

Support

Futon

•Anpuku 40
•Dam Bop 28
•Kansu 45
•Kobido 35
•Lifting Manuel 34
•Massage aux Pierres Chaudes 25
•Massage Ayurvédique 20
•Massage Femme Enceinte 22
•Massage Indien du Visage 37
•Massage Japonais des Mains 38
•Massage Japonais des Pieds 42
•Massage Thaï Traditionnel 26
•Pagatchampi 41
•Pieds aux Pierres Chaudes 44
•Qi Nei Zang 39
•Réflexologie Plantaire 43
•Relaxation Coréenne 27
•Shiatsu 30
•Shirotchampi 33
•Tuina du Dos 32
•Tuina Minceur 21
•Visage aux Pierres Chaudes 36

Table

•Lomilomi 18
•Massage Balinais 24
•Massage Indien aux Plantes 23
•Massage Thaï à l'Huile 17
•Massage Tibétain aux Bols 29

Théorie

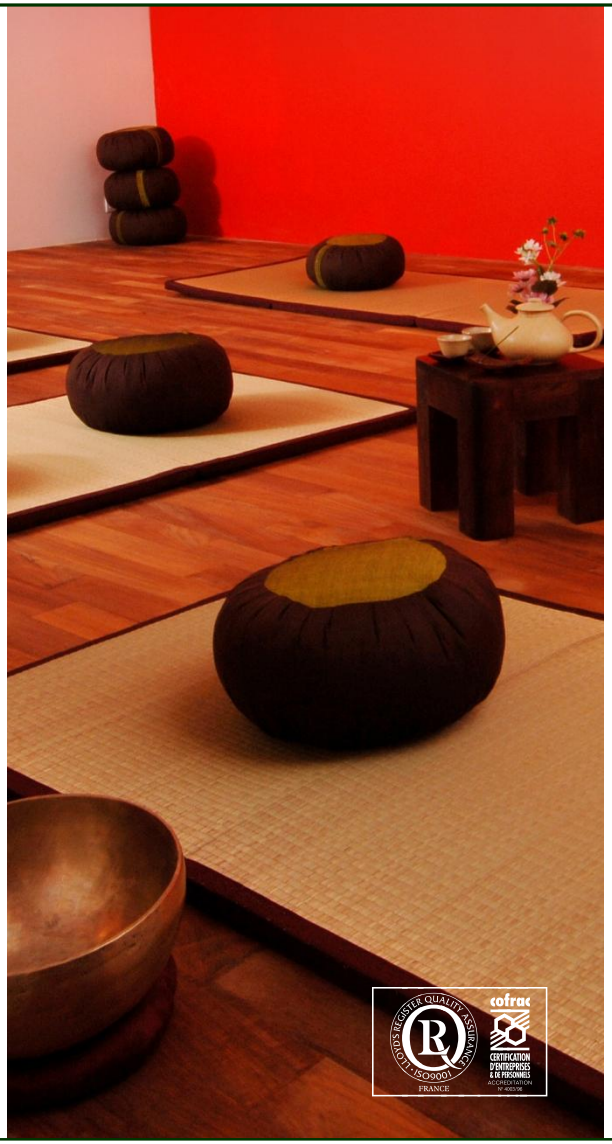
•Diététique Energétique 14
•Initiation à la MTC 12
•Initiation à l'Ayurvéda 13
•Pratiques de Santé Chinoises 14



Photos : Fotolia, Maxam

MAXAM

Un métier en mains



34 bis rue Vignon 75009 Paris

09 81 78 14 76

www . maxam . cc

organisme de formation n°11754212975