

## Massage aux pochons



12 h

### Public

Les professionnels du bien-être, de la santé et de l'esthétique ayant reçu les bases d'anatomie et de massage.

### Objectifs

Le massage aux pochons, également connu sous le nom de massage thaï aux pochons d'herbes est une technique de massage traditionnelle qui trouve ses racines dans la médecine traditionnelle thaïlandaise.

Les pochons en tissu naturel contenant un mélange de plantes aromatiques voire d'épices sont chauffés à la vapeur, permettant ainsi d'en libérer les essences qui imbibent le tissu.

Lors du massage, les mains et les pochons sont utilisés en alternance ! Il aura comme effets : une relaxation profonde, un soulagement des contractures, une action détoxifiante !

Le massage aux pochons, également connu sous le nom de massage thaï aux pochons d'herbes est une technique de massage traditionnelle qui trouve ses racines dans la médecine traditionnelle thaïlandaise.

Les pochons en tissu naturel contenant un mélange de plantes aromatiques voire d'épices sont chauffés à la vapeur, permettant ainsi d'en libérer les essences qui imbibent le tissu.

Lors du massage, les mains et les pochons sont utilisés en alternance ! Il aura comme effets : une relaxation profonde, un soulagement des contractures, une action détoxifiante !

### Contenu

- Origine, bienfaits des différentes plantes aromatiques et épices des pochons, les contre-indications
- Les manœuvres de base avec les mains,
- Les manœuvres de base avec les pochons,
- Comment personnaliser l'effet des pochons,
- La réalisation des pochons,
- Exercices réalisés en binôme, chaque personne sera amenée successivement à donner et recevoir le massage

### Matériel à prévoir:

- 2 grands essuies (1,50m x 1 m)
- 2 petits essuies (1m x 50 cm)
- 1 vieux bikini

Attention que les pochons risquent de laisser des tâches par leur composition !

## Informations pratiques

> Droit d'inscription

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)