

Formation 12h

Yoga & massage thaï:

Exploration du Thaï Yoga Massage

FORMATION DU 27/09/2025 AU 28/09/2025

THAÏ YOGA MASSAGE





Les informations essentielles

PUBLIC

A tout.e pratiquant.e de yoga souhaitant développer sa pratique et se former au massage Thaï

TARIFS

250 euros Auto-financement
300 euros Financement OPCO

MODALITÉS D'ACCÈS

Envoyer un mail à
formationmoksa@gmail.com

LIEU

LE PHAKT, Centre Culturel Colombiers
5, place des Colombes, 35000 RENNES

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours
12 heures
le 27 et le 28 septembre 2025

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 20

PRÉREQUIS

Pratiquer le yoga depuis plus d'un an

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Livret pédagogique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Vérification de la mémorisation d'un protocole de base en massage Thaï et du toucher adapté





Objectifs de cette formation

Yoga & Massage Thaï : exploration Thaï Yoga Massage

- Comprendre l'essence philosophique de cette pratique
- Adopter la posture et les gestes du massage thaï
- Identifier les différentes lignes énergétiques du corps lié à la médecine asiatique
- Intégrer des séquences de massage thaï





Présentation du programme

Du 27/09/2025 au 28/09/2025

- Mise en mouvement joyeux pour faire connaissance par le toucher 😊
- Cercle d'ouverture
- Introduction aux principes d'être, principe de faire et principe du Toucher en massage Thaï
- Entrer dans la danse du massage Thaï



9h /12h samedi

- **SÉQUENCE 1**
- Travail d'écoute et mise en confiance du receveur
- Séquence globale pour toucher l'ensemble du corps du receveur et effectuer une première lecture de son corps
- Intégration de la séquence
- Tête



14h/17h samedi

- Reprise séquence 1 guidée
- **SÉQUENCE 2**
- Les merveilles de la position latérale
- Intégration



9h /12h dimanche

- Temps méditatif guidé
- Petite mise en mouvement pour les transitions
- Reprise séquence 2 guidée
- **SÉQUENCE 3** en décubitus dorsal (sur le dos)
- Intégration améliorée



14h / 17H dimanche

- Séquence entière guidée
- Cercle de fermeture





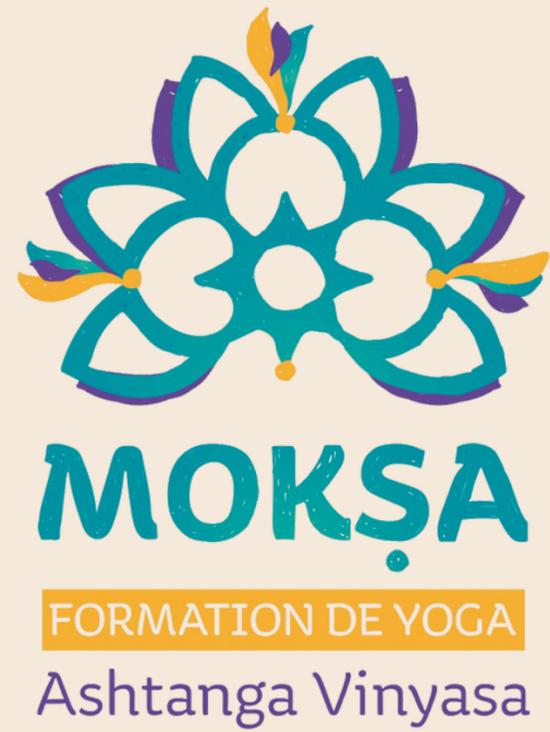
Présentation de l'intervenante

AUDE LAGORD

Aude est une praticienne passionnée et engagée sur la voie du Yoga, du Mouvement et du Toucher conscient. Elle propose un accompagnement profondément humain, où générosité, joie et attention sont les piliers d'une pratique respectueuse et adaptée à chacun·e, quel que soit le niveau, la souplesse ou l'histoire personnelle.

Sa vision s'ancre dans une approche holistique du corps en mouvement, résilient et vibrant, avec une place centrale accordée à l'autonomie du pratiquant et à l'expression authentique du soi à travers le souffle, le geste et la présence.





MOKṢĀ EST UN ORGANISME DE FORMATION
CERTIFIÉ QUALIOP
VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'AIDES DE L'ÉTAT EN
FONCTION
DE VOTRE SITUATION. (OPCO, FIFPL, PÔLE EMPLOI...)
NOUS POUVONS VOUS AIDER DANS VOS DÉMARCHES
ADMINISTRATIVES.

