7 AVENUE STEPHANE MALLARME
75017 PARIS
SIRET 59200583900010

PROGRAMME FORMATION

Date : Mercredi 20 et jeudi 21 janvier 2027
Formatrice : Sophy Yapy You
Esthéticienne, praticienne bien-être spécialisée en techniques thaïlandaises, formatrice, créatrice de protocoles.

Titre : Stretching Thaï Massage
Durée : 2 jours • 15 heures
Type de formation : Présentiel collectif

Descriptif du protocole
Cet art millénaire également appelé Nuad Bo'Rarn, est inspiré du yoga, du shiatsu et du massage ayurvédique. Tonifiant et relaxant, les praticiens utilisent leurs doigts, pouces, coudes, genoux et pieds pour appliquer divers degrés de pression le long des lignes d'énergie et sur des points de pression spécifiques. Cette approche aide à éliminer les blocages d'énergie, à rétablir l'équilibre et à revitaliser le corps. La singularité du massage thaï repose aussi sur les techniques d'étirement et de mobilisation. Semblables à des poses de yoga, ces techniques améliorent non seulement la flexibilité et la mobilité, mais stimulent également la circulation sanguine et le drainage, ce qui aide à la détoxification. De plus, ces mouvements sont bénéfiques pour les articulations, pour soulager le dos et favoriser la relaxation. Ses bienfaits reconnus internationalement et sa popularité auprès des touristes du monde entier ont permis d'inscrire ce massage traditionnel thaï au patrimoine immatériel de l'Unesco depuis décembre 2019.

Objectif de la formation
Acquérir les principes d'étirements du massage thaï habillé et préciser l'éthique et l'attitude du praticien ou de la praticienne afin de pouvoir personnaliser et adapter le massage suivant les exigences des clients.

Objectifs pédagogiques
- ➢ Connaitre l'historique du protocole.
- ➢ Connaitre les indications et les contre-indications.
- ➢ Maitriser le protocole du Stretching Thaï Massage
- ➢ Développer ses compétences dans le domaine du bien-être.

Public et pré-requis
Aucun prérequis n'est nécessaire. Cette formation est accessible aux professionnels de l'esthétique, de la beauté et du bien-être, aux professionnels de santé, ainsi qu'aux personnes en réorientation professionnelle.

Déroulement pédagogique
1er jour
9h30 - Présentation du formateur, présentation des élèves
Apprendre à questionner son client avant la pratique
Apprendre à utiliser les différentes parties de son corps pour masser les différentes zones
Utilisation des paumes de main, des pouces, phalanges, avant-bras, coude
Apprendre à utiliser le poids du corps pour obtenir une pression ferme
Apprendre le massage d'accueil

Démonstration étirement de l'articulation de la hanche et de l'aine (Petit fessier, piriforme, adducteur, pectiné)
Pratique en binôme – rotation
Démonstration étirement des ischio-jambiers (Biceps fémoral, semi tendineux, le semi membraneux)
Pratique en binôme – rotation
Démonstration étirement des mollets et l'aine (Soléaire, gastrocnémien, iliopsoas, pectiné, tenseur du fascia lata)
Pratique en binôme – rotation

Le formateur conseille et corrige les interventions des stagiaires à chaque étape

2ème jour
Démonstration étirements de la cuisse latérale (le moyen fessier, bandelette ilio-tibiale)
Pratique en binôme – rotation
Démonstration étirement des muscles de la jambe et des cuisses
Pratique en binôme – rotation
Démonstration étirement des membres inférieurs et des membres supérieurs
Pratique en binôme – rotation
Démonstration étirement du cou
Temps d'échange de questions/réponses.
Evaluation individuelle des acquis, débriefing général
Remise des attestations
17h30 - Fin de la formation.

Modalités techniques et pédagogiques
La formation est théorique et pratique.
Alternance de démonstrations et d'ateliers pratiques guidés par le formateur.
Du matériel professionnel est mis à disposition lors de la formation
Remise d'un support de formation.
Pratique en binôme et mise en situation pratique individuelle.

Suivi et moyens d'évaluation
Une grille d'évaluation individuelle permet d'évaluer chaque stagiaire en préalable de l'entrée et en fin de formation.
Des ateliers pratiques tout au long de l'apprentissage ainsi qu'une mise en situation pratique individuelle en fin de formation permettent par ailleurs de valider l'acquisition des compétences techniques et pratiques du stagiaire.
Une attestation de formation est remise à chaque stagiaire en fin de formation.

Indicateurs de résultats
En raison de sa nouveauté, il n'existe pas encore de taux de satisfaction.

Tarif
Le prix de la formation est de 500 €.

Le tarif indiqué comprend :
-La formation de 15 heures
-La délivrance d'une attestation de formation en fin de formation
-La remise d'un support papier.

Les petits déjeuners vous sont offerts. Les déjeuners restent à votre charge.

Inscription / Financement
Cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge intégrale ou partielle auprès des organismes collecteurs auxquels vous cotisez annuellement : FAFCEA, AFDAS, AGEFICE, FORMIRIS, OPCO EP, FAFIH, FIF PL...

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 53507 75.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Pour faciliter le financement de votre formation, un paiement en 2, 3 ou 4 fois (sans frais) est possible sur simple demande. Contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 pour plus d'informations.

Pour recevoir un bulletin d'inscription, contactez Alexandra par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Pour régler votre formation :
- Paiement en ligne par carte bancaire – 100 % sécurisé.
- Paiement en espèces sur place.
- Paiement par chèque.

Modalités et délais d'accès
Le stagiaire est considéré inscrit après validation de l'entretien avec la responsable de formations.
L'inscription à la formation peut être effectuée à tout moment, selon les places restant disponibles*.
*NB : Effectif minimum : 4 stagiaires - Effectif maximum : 12 stagiaires

Lieu & Accès

Siège Social
Les Nouvelles Esthétiques Spa
7 avenue Stéphane Mallarmé
75017 Paris

Sortie périphérique : Porte Champerret
Métro 3 : Porte Champerret
RER C : Gare de Pereire Levallois
BUS : 84, 92, 93, 164, 165, PC

Besoin d'un hôtel ? Nous sommes partenaires de l'hôtel Héliopolis de la Porte Champerret. Pour réserver en ligne, cliquez ici https://champerret-heliopolis-paris-hotel.com/fr/ ou contactez Thierry au 01 47 64 92 56 (n'hésitez pas à préciser que vous venez de notre part).

Besoin d'un resto ? Notre restaurant partenaire : La Chope Champerret, 143 Av. de Villiers, 75017 Paris. Demandez Yannick au 01 43 80 80 64 (n'hésitez pas à préciser que vous venez de notre part).

Accessibilité aux personnes handicapées
Dans le cadre de nos formations, nous pouvons accueillir des personnes présentant un handicap. Suivant la forme et la nature de ce dernier, nous sommes en mesure de vous proposer des adaptations. Afin de répondre au mieux à votre demande nous vous invitons à nous contacter directement par email à l'adresse suivante alexandra@nouvelles-esthetiques.com ou par téléphone au 01 43 80 71 21.
Si vous avez besoin d'une compensation ou adaptation pour le contenu, les supports, le «lieu», le matériel utilisé, les horaires, le rythme, nous sommes à votre écoute.

Horaires
Ouverture de la salle de formation : 9 h 15
Début de la formation : 9 h 30
Pause déjeuner : 13 h 00 à 13 h 30
Fin de la formation : 17 h 30

Contact
Pour tout renseignement sur la formation, aide à la constitution de votre dossier de prise en charge ou validation de votre inscription, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 - par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Réclamation
Pour toute réclamation, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 – par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Pour la sécurité de notre clientèle, notre centre de formation respecte les mesures sanitaires en vigueur (cf. gouvernement).



Mise à jour le 16 novembre 2026