

FORMATIONS



Marlène
Birger



Audrey
Plesniak

-  débutant - toute profession
-  intermédiaire - notion en massage
-  avancé - praticien en activité

 Nombre de places limitées - Auto-financement ou financement possible
hébergement et restauration possible sur place
Dates: nous consulter



Massage "Énergétique"

Titre "Championne de France" & Top 6 championnat Europe
Marlène – Spa de la Colline

Massage empreint de toute la technique de nos ancêtres, ce Soin holistique est inspiré du Massage Traditionnel Thaïlandais, du Thaï à l'huile et du Yoga. Ce Massage vous permettra de surprendre vos clients par sa technicité tout en fluidité en les initiant au Massage Thaïlandais thérapeutique. Merveilleux mélange entre une séance de méditation guidée, de yoga et d'un massage profond aux huiles chaudes sur les "sens lines". Vous découvrirez les vibrations du Bol & des Tingsha Tibétains pour faire vivre un voyage hors du temps à vos clients.

4 jours
28h
790€



Points forts de la formation :

- Combiner les techniques de méditation, de vibration des bols pour un massage qui ne ressemble à aucun autre
- Apprenez à synchroniser votre respiration à celui du receveur - révisions anatomiques
- Initiez vos clients au yoga massage et apporter du mouvement dans votre soin.
- Apprenez des techniques supérieures de massage thaï à l'huile
- Formation réservée aux praticiens déjà en activité

Niveau :
intermédiaire
avancé



Protocole complet de 90 minutes



Massage "Elements" - Freestyle Lomi Lomi

Médaille d'Or championnat d'Europe - Top 9 championnat du Monde
Marlène - Spa de la Colline

Ce massage ultra sensoriel vous emmènera à la rencontre des éléments dans une fluidité surprenante. Mélange de techniques relaxantes profondes inspirées du Lomi-Lomi combinant mobilisations et manœuvres décontractantes du massage Thaïlandais.

Ce flow vous fera vivre un voyage lointain à vos clients au son du bâton de pluie et aux senteurs de Monoï, en collaboration avec Green Spa.

4 jours
28h
790€



Points forts de la formation :

- Surprenez vos clients grâce au bâton de pluie qui apportera une dimension sonore à votre massage
- Faites vivre un flow unique inspiré de la technique Lomi Lomi
- Intégrez à ce massage des techniques d'étirements doux et fluides
- Apprenez à synchroniser votre respiration à celui du receveur
- Formation réservée aux praticiens déjà en activité

Niveau :
intermédiaire
avancé



Protocole complet de 90 minutes

FORMATIONS



Massage “Thaïlandais à l’huile”

Marlène & Audrey – Spa de la Colline

Né en Inde au sein de l’Ayurvéda, le massage Thaï est parvenu jusqu’en Thaïlande par le biais des moines bouddhistes. Le Massage Thaïlandais à l’huile est une adaptation sur table avec des huiles et baumes permettant d’apporter au corps les bienfaits thérapeutiques du massage Thaïlandais Traditionnel par les étirements et l’action des points d’acupression sur les “Sens lines” tout en apportant le côté reconfortant des huiles chaudes le long des méridiens d’énergie du corps afin de rétablir l’équilibre du Prana (énergie vitale).

3 jours (21h)

590€

Niveau :
débutant

intermédiaire



Points forts de la formation :

- Initiez en douceur vos clients au massage Thaïlandais en intégrant des techniques de stretching et de mobilisations
- Comprendre et localiser les principales “sens lines” (lignes énergiques thaïes)
- Avoir une action sur les “sens lines” à l’huile afin d’harmoniser le Prana
- Apprenez à synchroniser votre respiration à celui du receveur
- Notions de massage à l’huile recommandé



Protocole complet de 60 minutes



“Réflexologie Plantaire Thaïlandaise”

Audrey – Spa de la Colline

La réflexologie plantaire thaïlandaise est une pratique ancestrale qui combine des techniques de pression sur des zones spécifiques des pieds pour stimuler la circulation, relâcher les tensions et favoriser l’harmonie du corps et de l’esprit. Cette formation est idéale pour ceux qui souhaitent découvrir ou approfondir la réflexologie sous l’angle unique de la tradition thaïlandaise.

2 jours (14h)

450€

Niveau :
débutant

intermédiaire

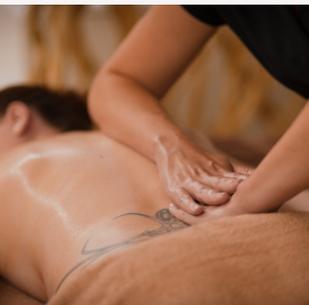


Points forts de la formation :

- Apprenez les techniques de réflexologie thaïlandaise manuelle et avec le stylet de bois
- Pratiquer correctement les gestes spécifiques de la réflexologie plantaire thaïe : pressions, mobilisations, digitopuncture, ponçages, pressions glissées...
- Développez votre toucher et votre ressenti sur les différentes zones du pied
- Localisez les points réflexes afin d’harmoniser l’énergie vitale de votre client
- Ce protocole apportera une technique complémentaire à intégrer dans vos massages
- Ouvert à tous



Protocole complet de 45 minutes



“Initiation à l’Art du Toucher”

Marlène & Audrey - Spa de la Colline

Vous souhaitez découvrir l'art du massage et apprendre les bases essentielles pour apporter bien-être et relaxation autour de vous ? Cette formation est faite pour vous !

Que vous soyez totalement novice ou que vous cherchiez à enrichir vos compétences existantes, cette journée de formation vous permettra de maîtriser les techniques fondamentales du massage. Vous apprendrez à manipuler le corps de manière douce et respectueuse, à comprendre les besoins de la personne que vous massez et à appliquer des gestes simples mais puissants pour offrir une véritable expérience de détente.

1 jour (8h)

250€

Ouvert à tous



Points forts de la formation :

- Une partie théorique et pratique afin d'aborder tous les aspects du massage et de son univers, découvrez les bienfaits physiques et psychologiques du massage
- Comprendre son impact sur le corps et l'esprit, et apprendre les règles de sécurité essentielles pour pratiquer en toute confiance.
- Découvrez des techniques de pression, de pétrissage et de lissage, adaptées à tous les niveaux et facilement réalisables dans divers contextes.
- Vous avez envie de vous reconverter dans le monde du massage, cette formation est idéale pour une première approche du métier. Audrey et Marlène se feront un plaisir de répondre à toutes vos questions.
- Vous êtes dans un métier de soin (aide à domicile, soignants etc) et vous souhaitez apporter un réconfort à vos patients en toute sécurité.

Rejoignez-nous pour une journée enrichissante, pratique et relaxante !



“Accompagnement personnalisé”

Marlène & Audrey - Spa de la Colline

En tant que masseuses professionnelles, formatrices et créatrices de protocoles, nous vous proposons un accompagnement personnalisé afin de vous aider à exceller dans votre pratique du massage.

Que vous soyez masseur expérimenté ou en début de parcours, nous vous guidons dans l'élaboration de projets sur mesure pour développer et affiner vos compétences dans une approche entièrement personnalisée et adaptée à vos besoins spécifiques.

Nous vous accompagnons notamment dans :

- **La création d'un protocole de soin sur mesure en tenant compte des particularités de votre clientèle et des objectifs thérapeutiques que vous souhaitez atteindre.**
- **La création de soins signature / renforcer votre identité professionnelle / L'apprentissage de nouvelles techniques / Le développement de concepts innovants / La préparation à un concours.**

Sur devis
personnalisé
déplacement
possible



Notre mission est de vous fournir les outils, les connaissances et les compétences nécessaires pour vous démarquer et réussir dans votre carrière. Grâce à un suivi sur mesure, vous pourrez atteindre vos objectifs avec confiance et professionnalisme.

NOS INTERVENANTS



Alexandre Poichotte *Expert Massage Thai Clinic - Fondateur Thai Healing Process Ajaccio - www.thaihealingprocess.com*

Formé et diplômé à l'international, auprès d'écoles, de cliniques alternatives, de maîtres dans leurs disciplines, et certifié d'un niveau 3 en anatomie physiologie et pathologie. Depuis de nombreuses années les différentes techniques en thérapie Thaïlandaise acquises me permettent aujourd'hui de travailler sur différents troubles orthopédiques mineurs et viscérales, en utilisant l'acupression, la mobilité articulaire et étirements.

5 jours (30h)

850€

Du mardi 24

au samedi 28

Juin 2025



- **Massage Thaïlandais Traditionnel** : Vous apprendrez au cours de cette formation de 5 jours les principes fondamentaux du massage thaïlandais, en vous concentrant sur la circulation des lignes d'énergie et neuromusculaires dans le corps humain qui utilise les pressions sur les points d'acupuncture, des étirements dynamiques et des techniques de manipulation du corps. Cette pratique se déroule au sol, sur un futon, et consiste à travailler sur les lignes énergétiques du corps (les Sens lines), afin de rétablir l'équilibre et l'harmonie. Cette formation présente les postures de base, diverses positions avec l'apprentissage d'acupression, des techniques d'étirement simples et la capacité de fournir un massage de 60 à 120 minutes.

3 jours (21h)

600€

Du dimanche

21 au mardi

23 septembre

2025



- **Massage Thaïlandais sur table** : Pratique ancestrale alliant pressions, étirements et mobilisations. Sur une table de massage, sur la tenue thaïe vous découvrirez comment utiliser vos mains, vos avant-bras, vos coudes et même vos pieds pour appliquer des pressions ciblées sur des points spécifiques du corps. Cette technique est idéale pour dénouer les tensions musculaires profondes tout en favorisant une relaxation complète. La formation vous guidera à travers les mouvements, les postures et les principes fondamentaux pour offrir un massage fluide et harmonieux.

Financement possible pour les 2 formations - nous contacter



Rédouane Amlaiky *Masseur kinésithérapeute 7 Boulevard Roosevelt, 68200 Mulhouse*

Kinésithérapeute diplômé avec plus de 20 ans d'expérience en cabinet libéral et en collaboration avec des cliniques privées. Spécialisé en drainage lymphatique manuel, shiatsu, massage thaïlandais, kinésithérapie respiratoire, thérapie manuelle et rééducation post-opératoire.

- **Formation anatomie pratique & physiologie du corps**

Cette formation d'anatomie et physiologie allie théorie et pratique. Vous découvrirez les bases de l'anatomie humaine, des systèmes musculo-squelettique et nerveux, et comment ils interagissent lors du mouvement. En partie pratique, vous apprendrez à identifier et palper les structures anatomiques tout en étudiant leur fonctionnement dynamique. La formation est accessible à tous les professionnels et à tous les niveaux, avec un focus sur l'anatomie palpatoire en mouvement dans le massage.

La formation indispensable afin d'acquérir des connaissances anatomiques pour une meilleure perception de votre corps et de celui de vos clients !

Formation en autofinancement uniquement

1 jour (7h)

220€

Ouvert à tous

24 avril

9 juin

17 septembre

6 octobre



2025

FORMATION MASSAGE

MARS

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AVRIL

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAI

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUIN

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUILLET

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AOÛT

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBRE

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

 Massage Championne d'Europe "Eléments"

 Réflexologie Plantaire Thaïlandaise

 Massage Thaï à l'huile

 Massage Thaï à l'huile techniques supérieures

 Massage "Championne de France"

 Initiation à l'Art du toucher



 03.89.49.62.47

 ma.artdumassage@gmail.com

 www.hoteldubollenberg.com

Nos intervenants

 Thai Traditionnel
Alexandre Poichotte

 Thaï sur table
Alexandre Poichotte

 Anatomie palpatoire
Rédouane Amlaïky