

Massage Hawaïen 'Lomi Lomi'

2 jours / 15 heures - 290 € TTC

Public : Tous

Pré requis : Bases en massage bien-être

Présentation

Inspiré de la tradition chamanique Hawaïenne, ce merveilleux massage complet du corps et du visage est très enveloppant, rythmé et profond. Il était donné par un 'Kahuna' ou maître de l'art, dans un esprit de purification et de régénération. Ces derniers se transmettent cette pratique de génération en génération dans le but de toucher l'esprit, le respect et l'attention reliant le cœur, le corps et l'âme à la source de vie.

Lomi veut dire masser, frotter, presser, pétrir, caresser et en Hawaïen, lorsqu'une voyelle est doublée ou un mot répété, cela renforce une intensité et une importance particulière.

Plus qu'un rituel de soin, le massage 'lomi lomi' est une véritable cérémonie accompagnée de chants et de danses. Il va permettre d'harmoniser l'énergie qui circule en chacun de nous pour reconnecter toutes les parties composant notre être. Tensions et blocages se relâchent, laissant place à une harmonisation du 'soi' profond, un monde nouveau s'ouvre à nous, comme un renouveau.

Le lomi Lomi repose sur deux théories fondamentales :

- La « Huna » qui veut que toute créature recherche l'amour et l'harmonie. Elle stipule aussi que toutes nos cellules ont une mémoire et que notre mental comme notre physique forment un tout indissociable avec l'émotif et le spirituel.
- La « Mana » ou le fait que l'énergie circule dans notre corps.

Techniques et bienfaits

Technique curative ancestrale héritée des indigènes polynésiens d'Hawaï (maîtres guérisseurs traditionnels), ce massage se pratique avec les mains, les coudes, les avant-bras, les pouces et les doigts, pour exécuter des mouvements ciblés à l'image des vagues et de danses hawaïennes.

Pour créer cette harmonie, les masseurs donnent à leurs mouvements les qualités des quatre éléments de la nature dont ils s'inspirent :

L'Air, (apaise et libère), la Terre, (renforce la sensation de puissance), L'eau, (fluidifie, nourrit, ouvre la voix aux perceptions subtiles), le Feu, (réchauffe et dynamise)

Ses bienfaits sont nombreux:

- recentre et aide au lâcher-prise
- rebooste le système immunitaire, stimule la circulation sanguine et lymphatique,
- Soulage douleurs, tensions et blocages de toutes sortes (nuque, épaules, dos, maux de têtes ou migraines, difficultés respiratoires, insomnies, deuils, manque de confiance en soi, angoisses...)
- Énergisant, tonifiant et relaxant.

Objectifs de la formation

- Fournir les connaissances théoriques et pratiques à la bonne exécution de ce massage.
- Apprentissage des manoeuvres et du protocole pas à pas
- Mener à bien un massage d'une heure
- Adaptation du massage pour salons de massage, Spas, instituts.

Déroulement de la formation

- **Jour 1:**
 - Accueil, présentation de la formation du massage, indications et contre-indications
 - Technique et mise en pratique du dos, des membres inférieurs (face postérieure)
- **Jour 2:**
 - Techniques et mise en pratique des membres inférieurs (face antérieure), membres supérieurs, abdomen, tête
 - Révision du massage corps complet
 - Certification (mise en situation réelle d'exercice)

Dates - Informations - Inscription

Formulaire de contact : www.djes-formation.com

Nous écrire : info.djesformation@gmail.com

Contact : **Sylvie Danjou** : **06 19 55 66 55**