

## Programme de l'action de formation Massage TOKSEN

*Le Toksen est une pratique ancestrale (environ 3000 ans) qui a été développée dans les temples bouddhistes du nord de la Thaïlande, du Laos et de la Birmanie. Elle trouve ses origines dans le massage traditionnel Thaï et le chamanisme local.*

**TOK** signifie marteau, frapper.

**SEN** est le nom donné aux méridiens ou parcours énergétiques dans la tradition Thaïlandaise. **TOKSEN** se traduit donc par percussions des lignes énergétiques.

*Cette technique ancienne se pratique à l'aide d'outils en bois. En effet, à l'aide du kon (maillet en bois) et du lim (ciseaux ou coins en bois), le masseur percute en douceur l'ensemble des trajets énergétiques du corps (sen) du receveur et stimule ainsi par des vibrations le flux d'énergie.*

*Le massage Toksen procure bien-être et relâchement, libère les blocages, dissout les tensions, stimule la circulation énergétique dans tout le corps et favorise une bonne circulation sanguine.*

*Le massage Toksen se pratique au sol sur un futon ou sur table*

**Public visé** : Tout public. Cette formation s'adresse à tous ceux qui veulent pratiquer le massage Bien-Être. Sont concernés :

- Futurs professionnels du Bien-être.
- Professionnels de la santé, du sport, des thalassos...
- Particuliers pratiquant des massages de manière récréative.
- Personnels en reconversion.

**Pré-requis** : Aucun.

### **Objectifs de la formation** :

- Intégrer l'éthique des Arts du Bien-Être.
- Savoir-faire un massage-bien-être, global ou local, avec une grande variété de manœuvres, des connaissances, et des techniques immédiatement applicables.
- Apprendre les mouvements de base simples : étirements, mobilisations, assouplissement, lissage, percussions...
- Apprendre les différents types d'utilisation et de percussion avec les outils traditionnels : le maillet (kone) et coin ou ciseaux (lim).
- Les différentes techniques de pression avec les pouces, mains, pieds, avant-bras.
- Gérer une séance et ses effets : le temps, l'attention, les émotions, le protocole, la sortie de séance, (anamnèse et débriefing de la séance).
- Identifier les contre-indications à la pratique.

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	16/09/2021 / Version 1	Page 1 / 3

## **Contenu de la formation : 3 jours, 21 h**

Chaque séance débutera par des exercices d'assouplissement, de respiration et de concentration (Qi gong)

### **Jour 1 – 7h**

- Présentation de l'histoire, des principes Toksen.
- Ses bienfaits, les contre-indications.
- L'attitude du praticien.
- Les postures du praticien : échauffement et travail sur les postures basées sur les pratiques du Qi Gong

### **Jour 2 - 7h**

- Repérer les trajets énergétiques
- Apprentissage des techniques de bases en décubitus dorsal et position couchée de côté.
- Échauffement par compression avec la paume de la main (palming) de la zone à travailler.
- Pressions digitales effectuées le long des principaux Sen (lignes d'énergie ou méridiens).
- Utilisation du maillet, du lim rond et lim plat.
- Mise en pratique du travail de percussion le long des Sen.

### **Jour 3 – 7h**

- Apprentissage des techniques de bases en décubitus ventral et position assise.
- Échauffement par compression avec la paume de la main (palming) de la zone à travailler.
- Pressions digitales effectuées le long des principaux Sen (lignes d'énergie ou méridiens)
- Utilisation du maillet, du lim rond et lim plat.
- Mise en pratique du travail de percussion le long des Sen.
- Récapitulatif et mise en pratique de l'ensemble des apprentissages.
- Évaluation

### **Moyens et méthodes pédagogiques :**

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique. À la suite d'une démonstration, chaque participant apprend des enchaînements précis.
- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur la gestuelle du praticien.
- Suite à une démonstration, chaque participant sera successivement donneur et receveur.
- Exercices de sensorialité présentés de façon ludique pour faciliter l'intégration des techniques et affiner les notions de présence et de respect.

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	16/09/2021 / Version 1	Page 2 / 3

### **Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation :**

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

### **Évaluation des acquis de la formation :**

- Évaluations formatives et sommatives.
- Stage pratique : il faut 15 pratiques individuelles argumentées, commentées et consignées sur une feuille de suivi.

Ces éléments font partie intégrante des évaluations auxquelles est soumis le stagiaire.

**Qualité du formateur** : *David LEROY*, Formateur Massage Bien-être à Suntaya, Praticien en massage traditionnel Thaï, Toksen et Qi Nei Zang. Professeur de Qi Gong, formé à l'école du centre Tao.

### **Sources documentaires :**

-Enseignement : *Formateur* : ASPE Philippe, Ecole du centre TAO  
*Origine* : ONG School Thaïlande

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	16/09/2021 / Version 1	Page 3 / 3