

Centre de Thai Yoga Massage

Lotus Palm 1

magazine • calendrier de cours • catalogue 2008



Apprenez le Thai Yoga Massage

Faites partir une nouvelle carrière en deux semaines

Une tradition ayurvédique

Le yoga à la rencontre du massage thaïlandais

Table des matières

- 1 Thai Yoga Massage et Lotus Palm**
Qu'est-ce que le Thai Yoga Massage?

- 5 Formation de professeur**
Pourquoi étudier auprès de Lotus Palm?

- 6 La Formation Lotus Palm**
Certifications / Soins continus / programmes de spécialization et de style de vie

- 8 Calendrier des cours à Montréal**
Nos ateliers en 2008

- 9 Le yoga rencontre le massage thaïlandais**
Explorer la relation entre le yoga et le Thai Yoga Massage

- 13 Nos professeurs**
Rencontrez les experts de Lotus Palm

- 14 La Boutique Lotus : accessoires de massage**
Uniquement les nôtres

- 17 Étudier chez Lotus Palm**
Informations utiles pour nous retrouver, quoi apporter, et où loger



photo de Yashoda

Un message du fondateur du Centre Lotus Palm, école de Thai Yoga Massage

- Kam Thye Chow

Le Massage-Yoga thaïlandais est le plus grand trésor de la Thaïlande et un merveilleux cadeau pour le reste du monde. Il peut changer votre vie en apportant méditation, yoga et un toucher thérapeutique à vous-mêmes et à vos clients. En outre, je ne connais aucune autre aptitude qui peut s'apprendre et se maîtriser en si peu de temps.

Par exemple, pour devenir apprenti-charpentier il faut en principe plusieurs années avant de confectionner et vendre ses armoires. Même apprendre le massage occidental traditionnel peut prendre des centaines, voire des milliers d'heures avant d'initier une carrière professionnelle. En attendant, le massage thaïlandais est présenté au monde d'une manière opposée : dans la plupart des écoles, comme un programme professionnel de soixante heures suivant lequel vous êtes en mesure de commencer.

Cela ne signifie pas qu'après deux semaines vous avez terminé d'apprendre le massage thaïlandais ; effectivement, vous pouvez consacrer votre vie à son apprentissage. Cependant, la beauté de ce système est que vous êtes en mesure d'aider vos clients, vous-mêmes et commencer vos affaires presque immédiatement. À ce premier stade de la pratique, vous avez acquis la vision de combien est puissant et excitant le Thai Yoga Massage.

Au cours des 13 dernières années, Lotus Palm a continué à innover et a élevé le massage thaïlandais à un niveau supérieur. Notre but est de vous offrir une formation et un soutien exceptionnels continus afin que vous puissiez pratiquer et démarrer vos affaires avec confiance et des résultats remarquables.

Cela commence avec la méthode d'enseignement de Lotus Palm, largement respectée dans le monde du massage thaïlandais pour rendre son apprentissage efficace et agréable. Cette année, nous sommes particulièrement enthousiastes de deux nouvelles additions à notre programme.

Premièrement, nous avons établi un programme de formation à trois niveaux dont le but est de progressivement ajouter à vos aptitudes et habileté à pratiquer. La Certification essentielle vous fournit le catalyseur vous permettant de commencer avec assez d'informations pour personnaliser trois heures de techniques dans un massage de 60 ou 90 minutes. La Certification intermédiaire vous offre la base théorique de l'Ayurvêda, de nouvelles techniques de massage et l'habileté à personnaliser un programme de bien-être afin d'améliorer votre qualité de vie et celle du client. Avec la Certification avancée, les connaissances orientales rencontrent l'anatomie occidentale, apprenant comment appliquer l'analyse du mouvement par des techniques du toucher, explorant en profondeur des cas d'études ainsi qu'améliorant vos aptitudes vers un niveau de parfaite maîtrise du massage.

La deuxième excitante addition à notre programme de certification s'agit des « Soins continus », le programme de développement d'aptitudes et d'affaires qui est le premier de la sorte. Il est conçu pour aider les étudiants après chaque cours à développer de nouvelles aptitudes. Nous vous aidons à établir une routine dans votre pratique et avons tout le matériel promotionnel et les outils pratiques qui vous aident dans le développement de vos affaires.

La présente s'agit de la première publication de notre catalogue comme « revue ». Notre vision est de laisser l'histoire du Thai Yoga Massage s'ouvrir à vous. Les articles explorent ses racines, sa relation avec le yoga et vous rappelle que le seul préalable pour l'essayer est le metta -- compassion et amour bienveillant -- avec lequel vous êtes nés. Vous y trouverez également notre calendrier, des informations sur la formation de professeur, ce qu'il faut faire pour réussir la certification Lotus Palm, ainsi que nos propres produits et accessoires dédiés à la pratique du massage-yoga thaïlandais.

Je vous encourage à nous appeler, et/ou de nous rendre visite au Centre Lotus Palm ou encore, au www.lotuspalm.com.

Avec metta,

Kam Thye

Thai Yoga Massage et Lotus Palm

de Sonia Osorio

Originellement publié dans la revue « Massage & Bodywork »

Qu'est-ce que le massage thaïlandais?

Wat Pho est le plus célèbre monastère de la Thaïlande, dédié à préserver l'art du massage thaïlandais traditionnel. Ici, des épigraphes détaillant les lignes d'énergie dans le corps, adressées par le massage Thaï, sont gravées dans la pierre. Jusqu'à tout récemment, le massage thaïlandais classique était transmis de maître en maître dans l'environnement du temple en tant que discipline spirituelle, quoique les variations du massage fussent pratiquées au sein des familles thaïlandaises comme un art thérapeutique traditionnel.

Le massage thaïlandais est, en effet, un des arts thérapeutiques anciens de la médecine traditionnelle thaïlandaise (en complément de la médecine d'herbes et la méditation spirituelle). C'est un massage du corps en entier, pratiqué sur un matelas de sol, dans des vêtements amples et confortables. Il incorpore certains mouvements du tai-chi, une gestuelle rythmique, des pressions exercées avec les paumes des mains et les pouces le long des lignes d'énergie (lignes « sen »), des étirements en douceur et l'utilisation consciente de la respiration. Le praticien utilise ses mains, pieds, bras et jambes pour guider le client dans des postures de yoga variées, tout en restant concentré sur l'alignement du centre de leur propre corps. Cette combinaison de mouvements crée une « danse » lente et rythmique autour du corps du client.

« Le massage thaïlandais est un art thérapeutique bien respecté et prouvé qui prend rapidement de l'ampleur dans l'Ouest grâce à son approche méditative et l'application des bienfaits du yoga, » a affirmé **Kam Thye Chow**, fondateur d'une des premières écoles de massage thaïlandais en Amérique du Nord à Montréal, Canada.

Chow, originaire de la Malaisie, a enseigné internationalement et écrit des livres sur la pratique du tai-chi et du massage. De l'avis que le Thai Yoga Massage s'applique à plusieurs domaines, il se réfère à la technique plus précisément comme thérapieyoga thaïlandaise en raison de ses influences variées et de son apparence. « Les pratiquants du yoga trouvent qu'il ajoute une toute nouvelle dimension complémentaire à leur pratique. Les infirmières, physiothérapeutes et thérapeutes en massage complètent leur formation avec cette technique.

Également, l'ouverture et l'étirement en douceur du corps que procure le massage ont amélioré la performance des athlètes, artistes martiaux et danseurs, » a dit Chow.

Le massage thaïlandais a été décrit comme du yoga Hatha assisté. Pendant une session, le praticien porte une attention particulière au niveau de souplesse et à la respiration du client alors qu'il bouge doucement l'individu dans différentes poses. Chaque pose posture est conçue de manière à « ouvrir » le corps et permettre la libre circulation de l'énergie le long des lignes sen (dont 72'000 ont été retracées, même si le massage thaïlandais se concentrent sur 10 principales). Cette « ouverture » augmentent la mobilité et la souplesse des articulations, améliore la circulation, tonifie les organes et soulage les tensions musculaires et émotionnelles.

L'énergie en mouvement

Travailler les lignes d'énergie est la base du massage thaïlandais. La médecine thaïlandaise est basée sur la croyance qu'une force vitale intrinsèque, ou énergie (prana), circule dans le corps. Pour créer santé et vitalité, il est essentiel de permettre à cette énergie de circuler librement. Lorsque le prana est bloqué ou restreint, malaise ou maladie en résultent, ce qui peut se manifester physiquement, émotionnellement ou même spirituellement. Le but principal du massage est de libérer de tels blocages et permettre à l'énergie de circuler le long des sen. Même sans être basé sur le système de méridiens chinois, le système de l'énergie sen est très similaire.

En travaillant le corps physiquement et énergétiquement, le massage thaïlandais produit un effet thérapeutique élevé qui aide à soulager des maux communs tels la douleur du bas du dos, l'arthrite, les maux de tête, difficultés digestives, problèmes menstruels et de la ménopause ainsi que des conditions liées au stress, procurant aussi bien un sentiment général de relaxation aidant les gens à traiter de leurs problèmes émotionnels.

Même si très dynamique, le massage thaïlandais est profondément relaxant, permettant au corps et au mental de s'équilibrer naturellement. Comme avec toute autre pratique

du yoga, on augmente la circulation du sang et de la lymphe, et les organes internes sont stimulés, aidant à renforcer le système immunitaire, équilibrer le système endocrinien et éliminer les toxines du corps. De plus, la variété d'étirements et d'exercices d'isolation des articulations aide à accroître leur mobilité et souplesse. Comme la technique respecte le type de corps et le niveau de souplesse de l'individu, le massage thaïlandais est idéal pour plusieurs.



« L'aviron »

Synchroniser le mouvement et la respiration

L'étirement et le travail des lignes d'énergie dans le massage thaïlandais est important afin d'aider à rallonger les muscles, les rendre plus souples et moins assujettis aux blessures, alors que les articulations bénéficient d'un meilleur champ de mouvement. L'étirement augmente également la densité capillaire, permettant ainsi d'adresser l'ischémie et promouvoir la libération d'acide lactique. Ceci est particulièrement important dans notre culture qui tend à mettre l'accent sur des mouvements musculaires plus agressifs résultant dans la production d'une large quantité d'acide lactique dans les fibres musculaires. De plus, des études ont démontré que l'étirement peut augmenter la température d'un tendon, ce qui peut avoir un effet de protection par l'intermédiaire de l'augmentation de la force de tension du muscle squelettique. L'étirement dans le massage thaïlandais libère aussi des endorphines, encourageant davantage une réponse de détente.

L'utilisation consciente de la respiration a prouvé réduire autant la tension physique qu'émotionnelle. Dans le massage thaïlandais, les praticiens apprennent à rendre leurs clients

plus conscients de la façon dont ils utilisent leur respiration et des endroits de tension où la respiration est entravée. De plus, les praticiens apprennent eux-mêmes comment utiliser leur propre respiration afin de faciliter les transitions entre les postures, le travail avec différents types de corps et de calmer et synchroniser leur respiration avec celle du client pour une plus profonde concentration et conscience.

L'accent mis sur la conscience du corps dans le massage thaïlandais aide aussi les praticiens à éviter plusieurs blessures communes chez les masseurs modernes. Comme le massage se concentre autant sur le corps du praticien que celui du client, cela permet une session qui place le confort et la sécurité en premier. L'importance du soin de soi est mise de l'avant et intégrée avec la notion de créer une session douce, fluide, incorporant des transitions qui évitent les tensions dans le corps du client ou celui du praticien. Ces transitions basées sur la pratique du tai-chi, sont essentielles à ce que Chow appelle la «danse» du massage thaïlandais -- le mouvement rythmique et la respiration régulière, l'impression de bouger de son centre et le fait d'utiliser son propre poids vs. la force pour éviter des douleurs aux articulations ou des blessures. De cette manière, le massage thaïlandais respecte les rythmes naturels du corps -- autant externes qu'internes.

La Tradition de Lotus Palm

Pour comprendre où se situe le massage thaïlandais de nos jours, retournons une fois de plus à ses origines — en particulier au fondateur du massage thaïlandais, Jivaka Kumar Bhaccha, le physicien personnel du Bouddha il y a plus de 2'500 ans. Le massage thaïlandais, en fait développé dans l'environnement des temples bouddhistes, reflète l'esprit de



« Massage à la jambe »

metta (l'amour inconditionnel et la compassion) et vipassana (la conscience du moment actuel). En tant qu'application pratique de ces deux formes de méditation, le massage thaïlandais souligne cela dans sa plus profonde essence. C'est une expérience thérapeutique méditative autant pour le client que le praticien. Les séances l'époque de Jivaka étaient connues pour durer

« Bonjour à tous du Nord du Pakistan. Je suis ici pour faire du travail humanitaire avec la Croix-Rouge internationale, suite au tremblement de terre. Je trouve malgré tout, le temps d'offrir quelques Thai Yoga Massages aux délégués qui ont besoin d'amour et de compassion. »

- Marg Lachmuth, Praticienne Lotus Palm

plusieurs heures, et ce en tant que partie d'une pratique spirituelle régulière.

Chow voit l'importance de ramener la pratique du massage thaïlandais à ces racines spirituelles plus importantes, même s'il reconnaît le besoin de développer une forme de massage spécialement adaptée aux corps et besoins des Occidentaux.

« En Asie, les gens sont généralement plus petits, plus flexibles et souvent accroupis ou s'assoient par terre les jambes croisées », explique-t-il. « Également, les gens en Thaïlande passent beaucoup de temps à travailler dans les champs ou à faire d'autres travaux manuels. Pour cette raison, le massage thaïlandais là-bas se concentre 75% sur le bas du corps et les jambes. En Occident, les gens s'assoient plus et leurs corps sont généralement plus grands et lourds. De plus, ils passent plus de temps assis au bureau et à l'ordinateur. Aussi, à cause de la nature de nos vies en Amérique du Nord, de plus longues séances de massage-yoga ne sont pas pratiques. » Chow a décidé que le massage thaïlandais en Occident nécessiterait une répartition plus égale : 50% au bas du corps et 50% sur le haut, dans une séance de 60 à 90 minutes, vs. les séances typiques de deux heures (ou plus) en Thaïlande.

« À mon arrivée en Amérique du Nord, un de mes professeurs m'a dit qu'une séance de moins de deux heures ne pouvait s'appeler massage thaïlandais, » a affirmé Chow. « Mais, après avoir pratiqué et enseigné en Occident pendant 5 ans, je me suis rendu compte qu'il est mieux d'enseigner un art que les gens peuvent pratiquer. C'est la qualité du massage qui compte, non pas la quantité. »

Un autre facteur était que, même si le massage thaïlandais est aisément disponible en Thaïlande aujourd'hui pour si peu que 6\$ dans plusieurs cliniques de massage et que des écoles réputées enseignent la technique, c'est souvent vu soit comme un « service » aux côtés de salons de coiffure, soit comme offre voilée de prostitution, alors qu'aucun de ces derniers ne font sujet de contrôles. Les cliniques de massages opèrent sans directives spécifiques et la qualité et les formations varient d'une clinique à l'autre et de région à région. La norme en Thaïlande est d'avoir une quantité de massages dans une seule clinique avec jusqu'à 20 clients massés l'un à côté de l'autre.

Tous ces facteurs ont mené Chow à faire reconnaître et accréditer son école par une fédération provinciale de massage au Canada, et lui donna l'impulsion de développer la méthode Lotus Palm qu'il enseigne partout en Amérique du Nord, pour ramener le massage thaïlandais à ses origines spirituelles et à sa base dans la thérapie traditionnelle.

La formation Lotus Palm est conçue pour fusionner les pratiques orientales avec une approche occidentale à la santé et à la guérison, tout en conservant des standards élevés de pratique. En plus de la formation de base, les praticiens sont encouragés à participer régulièrement aux ateliers organisés et supervisés pour s'assurer qu'ils gardent la forme adéquate du massage et qu'ils utilisent leur corps correctement pour prévenir des tensions ou blessures. L'approche Lotus Palm lie aussi le massage thaïlandais à l'ancienne tradition thérapeutique indienne de l'Ayurveda, procurant une solide base philosophique et théorique à la technique elle-même.

Les racines ayurvédiques

Même s'il est appelé massage thaïlandais, ce travail corporel a une fondation thérapeutique dans la tradition indienne de l'Ayurveda. Le mot « Ayurveda » vient de deux mots sanskrits : ayur (vie) et veda (connaissance). Ensemble, ces concepts se réfèrent à un mode de vie harmonieux et forment un réservoir de connaissances qui veille au maintien adéquat de la vie, explique Chow.



« Cérémonie du thé »

« L'approche ayurvédique à la guérison est toujours pratiquée en Inde et au Sri Lanka et reçoit plus de reconnaissance en Occident pour son habileté à traiter le corps comme un tout, » dit-il. « En Thaïlande, le lien ayurvédique au massage thaïlandais traditionnel a été perdu et est maintenant réduit à des fins pharmaceutiques seulement. L'aspect du massage et Ayurveda n'est plus considéré. Un des objectifs de la méthode Lotus Palm est de rapprocher la pratique du ThaiYoga Massage à ses racines ayurvédiques. Cela ne veut pas dire que nous tentons d'opérer en tant que docteurs ayurvédiques, mais plutôt d'intégrer quelques principes généraux

dans notre travail. » Chow lie ceci au massage shiatsu, où les praticiens se basent sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, même s'ils ne sont pas eux-mêmes docteurs.

Ayurveda signifie « science de la vie », et Chow affirme que son objectif est de simplifier les concepts d'Ayurveda et de les appliquer dans le massage thaïlandais. « C'est une belle thérapie et mode de vie traditionnel, » dit-il. « C'est un miroir de vous-mêmes, représentant qui et comment vous êtes. L'Ayurveda cherche à apporter le bonheur et l'équilibre en adressant tous les aspects de l'individu : physique, mental et spirituel. Ceci procure une occasion et une méthode pour faciliter un changement positif. »



« Massage du cou »

Les praticiens de Lotus Palm sont formés pour créer un massage qui incorpore une ancienne tradition de santé et bien-être avec les connaissances médicales modernes. Les praticiens peuvent distinguer la constitution spécifique et le type de corps de chaque client basé sur le concept ayurvédique des tridoshas -- vata, pitta et kapha -- catégories basées sur le mode de vie, diète, caractéristiques physiques, perspectives émotionnelles, etc., permettant au massage d'être adapté aux besoins de chaque personne. Des exercices de yoga spécifiques sont aussi conseillés au client afin de répondre davantage aux conditions de leur dosha.

Méditation et compassion

La formation Lotus Palm remonte à la philosophie bouddhiste du massage thaïlandais, enseignant que le massage est une méditation thérapeutique où le praticien apprend à ressentir le corps du client comme si c'était le sien. Cette profonde conscience, incorporant le concept de metta et vipassana, nous rappelle que toucher quelqu'un d'autre c'est nous rappeler la connexion à la vie elle-même, à une source d'existence plus profonde. Cette conscience et compassion sont le cœur de Lotus Palm.

« La méditation est la pratique de vivre complètement dans le moment et d'être présent dans tout ce que l'on fait » affirme Chow. « Il est essentiel pour les praticiens du Thai Yoga Massage de travailler dans un état méditatif, ce qui les aide à être plus centrés avec l'esprit clair. »

Il est de croyance que masser avec clarté et l'intention de bonté et compassion bénéficie tout autant celui qui donne que celui qui reçoit, permettant à la force vitale de circuler sans obstructions entre les deux. Une telle pratique cultive une discipline de conscience autant interne qu'externe. Vous vous écoutez, vous écoutez avec vos mains, et vous écoutez le corps et l'esprit dans chaque moment.

Chow guide régulièrement les participants dans ses classes dans un chant, « Om Mane Padme Hum » – un mantra tibétain reflétant l'esprit derrière le massage thaïlandais et la méthode de Lotus Palm. Sa traduction, « Que le joyau du lotus fasse jaillir la lumière de l'amour et de la compassion pour unifier toutes les existences. Que tous les êtres humains vivent dans la joie. »

Dans ce mantra, nous revenons au wat, aux origines du temple du massage thaïlandais, et à la nature sacrée de cette pratique : que de toucher un autre, c'est rétablir la connexion avec notre corps et nous-mêmes, avec notre essence réelle dans le moment. En le pratiquant, cela nous rappelle que cette conscience et compassion peuvent s'étendre au-delà d'une séance de massage et atteindre les moments qui constituent notre vie quotidienne.

Formation de Professeur

Programme de Formation de Professeur de Thai Yoga Massage 1re Partie (4 au 18 juin, 2008) et 2e Partie (19 juin au 4 juillet, 2008)

Lotus Palm offre une formation d'un mois, enseignée par Kam Thye Chow et ses instructeurs avancés

Pourquoi étudier auprès de Lotus Palm ?

1. Fondée par Kam Thye Chow en 1995, Lotus Palm, l'une des premières écoles de Thai Yoga Massage en Amérique du Nord, est actuellement la plus importante.
2. Nous avons formé des milliers d'étudiants à travers le monde, et ce dans des Centres réputés tels Kripalu, Ritz Carlton, Sivananda et l'Institut Omega.
3. Nous avons dévoué des milliers d'heures à la recherche et au développement du Thai Yoga Massage.
4. Depuis 12 ans, nous avons formé des professeurs sur une base individuelle, et avons perfectionné nos techniques en une tradition que nous sommes prêts à transmettre dans ce programme intensif d'un mois.

But et objectifs

La Formation de Professeur présentera tous les éléments essentiels qui feront un succès de votre enseignement et de votre pratique du Thai Yoga Massage, tels que des outils pratiques et théoriques pour établir un plan d'affaires. Les étudiants bénéficieront également du Manuel de formation de professeur Lotus Palm compris dans le cours. Celui-ci détaille les pratiques d'enseignements propres à Lotus Palm, pour vous transmettre notre passion pour le Thai Yoga Massage ainsi que notre approche unique.

En plus du Manuel de formation de professeur, le programme englobera entre autres les sujets suivants :

- Méthodologie pédagogique de Lotus Palm
- Marketing et gestion d'ateliers
- Habiletés en pédagogie et en communication
- Gestion de groupe
- Contre-indication au massage et sécurité de la classe
- Connaissances de base en anatomie
- Éthique
- Le Système Lotus du bien-être
- Yoga, habitudes alimentaires et méditation

Dans le cadre de la **1re Partie**, les participants apprennent à enseigner l'équivalent de la forme de Thai Yoga Massage actuellement offerte dans les ateliers Lotus Palm de trois heures et de deux jours.

La **2e Partie** élabore les connaissances apprises lors de la 1re Partie, pour enseigner l'équivalent de notre cours intensif de 5 jours « *Thai Yoga Massage I* ».

Les participants de la Formation de Professeur recevront un certificat à la fin du cours, mais l'expérience Lotus Palm ne s'arrête pas là ! Nous demeurons à votre soutien pour appuyer vos efforts et vous aider à transformer votre expérience

d'apprentissage en une carrière professionnelle, en vous tenant au courant des dernières postures ou techniques ainsi qu'en vous fournissant des matériaux administratifs et de cours, conçus et actualisés spécialement pour les enseignants Lotus Palm. Surtout, les étudiants du Programme de Formation de Professeur pourront enseigner la forme Lotus Palm de Thai Yoga Massage, reconnue à l'échelle mondiale.



Diplômés de la formation de professeur, 2007

Qu'est-ce qui rend un professeur exceptionnel ?

L'art et l'habileté d'enseigner impliquent plus qu'une simple compréhension du sujet ; c'est plus complexe qu'une répétition aux étudiants des postures à apprendre.

Chez Lotus Palm, l'art de la transmission du savoir est au cœur de notre expertise. Notre but, c'est d'assurer que les étudiants atteignent un niveau de confiance en la matière et en leurs propres capacités à atteindre les objectifs du cours, et ce, dans un environnement sympathique et positif. C'est un art que nous avons raffiné et que nous transmettons à nos professeurs seniors depuis plus de 12 ans.

Ce qui distingue un bon cours d'un excellent cours, ou un bon professeur d'un professeur exceptionnel, c'est les capacités à remarquer les détails subtils qui se déroulent pendant le cours, à s'y adapter et à nourrir l'espace d'enseignement afin d'en tirer des résultats optimaux. C'est pourquoi des thèmes tels la gestion de groupe et le développement d'habiletés en communication sont des composantes vitales de la formation d'un excellent professeur. La formation de professeur renforcera ces techniques tout au long du cours.

« **Votre équipe a fait un travail remarquable en mettant tout cela en place. Vous avez réussi à créer un environnement agréable et réconfortant, favorisant ainsi un bon apprentissage, ayant permis à chacun d'exprimer sa propre singularité, tout en maintenant une bonne structure.** »

- Sylvie Barthelemy, Élève de la formation de professeur

La Formation Lotus Palm

CERTIFICATION EN THAÏYOGA MASSAGE

Le programme de Certification Lotus Palm en ThaïYoga Massage s'agit des certificats « **Essentiel** », « **Intermédiaire** » et « **Avancé** ».

La Certification essentielle qui est la première étape du programme, permet au diplômé de pratiquer professionnellement le ThaïYoga Massage. La Certification intermédiaire approfondit la pratique du diplômé en y intégrant une base théorique sur l'Ayurvéda, de nouvelles techniques de massage, ainsi que la capacité à personnaliser un programme de bien-être. La Certification avancée enseigne l'application pratique des connaissances anatomiques et l'analyse du mouvement, permettant au diplômé de traiter de questions communes liées au bien-être et de maîtriser l'art du ThaïYoga Massage.

CERTIFICATION ESSENTIELLE

ThaïYoga Massage 1 (5 jours)

CAD 580 \$ / US 580 \$

Apprenez à réaliser une forme complète de ThaïYoga Massage d'une durée de 90 minutes en y intégrant des transitions fluides selon le principe d'efficacité sans effort. Apprenez à maintenir une posture (enracinement, concentration et alignement du corps) favorisant le bien-être du praticien comme celui du receveur.

ThaïYoga Massage 2 (5 jours)

CAD 580 \$ / US 580 \$

* *Préalable* : ThaïYoga Massage 1

Basé sur les fondements enseignés au 1er niveau, avec de nouvelles postures et études de cas, afin de personnaliser le massage pour un effet thérapeutique approfondi. Apprenez à faire un ThaïYoga Massage prolongé de 3 heures, et à personnaliser un massage de 90 minutes selon les taille, souplesse et besoins de l'individu.

CERTIFICATION INTERMÉDIAIRE

ThaïYoga Massage 3 (5 jours) - Ancien nom : Ayurvéda & ThaïYoga Massage 1

CAD 580 \$ / US 580 \$

* *Préalables* : ThaïYoga Massage 1 & 2

Apprenez à distinguer la composition ayurvédique de votre client et à lui offrir une forme de ThaïYoga Massage de 60 minutes, avec des variations pour chaque dosha (vata, pitta et/ou kapha). Vous apprendrez à y intégrer les 5 directions du prana (énergie) et à créer un programme de bien-être personnalisé de deux sessions, selon les principes ayurvédiques de chaque client.

ThaïYoga Massage 4 (5 jours) - Ancien nom : Ayurvéda & ThaïYoga Massage 2

CAD 580 \$ / US 580 \$

* *Préalables* : ThaïYoga Massage 1 à 3

Apprenez à faire un ThaïYoga Massage prolongé de 2 heures avec des variations pour chaque dosha (vata, pitta et/ou kapha), et les qualités associées aux points "marma" (points de pression), comment les identifier et les stimuler. Apprenez à créer un programme de bien-être personnalisé de quatre sessions selon les principes ayurvédiques de chaque client, en y intégrant des notions sur le yoga, l'alimentation et un mode de vie équilibré.

CERTIFICATION AVANCÉE

ThaïYoga Massage 5 (5 jours) - Ancien nom : Anatomie du travail corporel

CAD 580 \$ / US 580 \$

* *Préalables* : ThaïYoga Massage 1 à 4

Apprenez les principes de base de l'anatomie humaine dans un cours "pratique" qui vise l'application du travail corporel et l'art du ThaïYoga Massage. Apprenez comment les muscles, les articulations et le squelette travaillent de manière concertée, pour vous permettre de donner un massage plus informé et sécuritaire.

ThaïYoga Massage 6 (5 jours) - Ancien nom : Pratique avancée

CAD 580 \$ / US 580 \$

* *Préalables* : ThaïYoga Massage 1 à 5

Incorporez de nouvelles postures dans votre pratique. Étendez la portée de votre travail corporel dans la position latérale, les postures pour une et deux jambes, pour le dos et pour les pieds. Personnalisez la forme du massage selon les besoins du client et explorez les éléments du yoga, du pranayama et de l'anatomie orientale.

« La formation intensive de Lotus Palm m'a permis d'obtenir mon diplôme rapidement et d'augmenter mon revenu avec une nouvelle carrière. Après ma première session de pratique, ma « cliente » m'a confié qu'elle n'avait jamais expérimenté quelque chose comme ça dans sa vie. Quant à moi j'espère pratiquer pour le reste de la mienne. »

- Stephanie Golden, Praticienne Lotus Palm

PROGRAMME DE SOINS CONTINUS : SUCCÈS EN COMPÉTENCES ET AFFAIRES

NOUVEAU ! Lotus Palm est actuellement la seule école à offrir à ses élèves un Programme compréhensif de Soins continus

Le Programme de Soins continus a pour but d'encourager l'éducation de nos étudiants et de les préparer pour une carrière dans le domaine du Thaï Yoga Massage. Ce programme compréhensif pose des objectifs de formation progressifs qui font partie intégrale de chaque niveau des formations offertes par Lotus Palm. Nous offrons en outre, avec majoration, un manuel qui traite de tous les aspects relatifs à l'établissement de votre propre entreprise, y compris des masques pour personnaliser des dépliants et un site web.

FORMATION SPÉCIALISÉE

COURS AVANCÉS : CERTIFICAT DE SPÉCIALITÉ

Le programme Lotus Palm d'Éducation continue étend davantage les connaissances du praticien en lui fournissant les techniques pour faire un massage prénatal spécialisé. Un certificat de spécialité sera remis aux élèves sur réussite.

Thaï Yoga Massage prénatal (3 jours) - Réduire le stress et offrir des soins maternants aux femmes enceintes **CAD 395 \$ / US 395 \$**
Apprenez à offrir un Thaï Yoga Massage prénatal chaleureux, sécuritaire, maternant et relaxant d'une durée de 60 minutes, avec pour objectif de soulager le stress et promouvoir le bien-être. Dans cette formation de 3 jours, nous abordons les besoins communs et changeants des femmes enceintes selon chaque trimestre.

PROGRAMME DE STYLE DE VIE

Le programme de Style de Vie Lotus Palm donne aux intéressés un petit goûter du Thaï Yoga Massage, comme pratique faisant partie d'un mode de vie choisi. Les participants à ces cours seront à mêmes de fournir un Thaï Yoga Massage à leurs proches. Les ateliers qui suivent servent par ailleurs de bonnes introductions au programme de certification professionnelle Lotus Palm.

Initiation au Thaï Yoga Massage (3 heures) **CAD 45 \$ / US 45 \$**
Apprenez une séquence de Thaï Yoga Massage de 20 minutes dans cet atelier introductif.

Fondements du Thaï Yoga Massage (2 jours – 12 heures) **CAD 195 \$ / US 195 \$**
Apprenez une séquence de Thaï Yoga Massage de 60 minutes dans cet atelier introductif de deux jours.

Initiation à l'Ayurvéda et au Thaï Yoga Massage (3 heures) **CAD 45 \$ / US 45 \$**
Apprenez une séquence de Thaï Yoga Massage ayurvédique de 20 minutes dans cet atelier introductif.

Fondements de l'Ayurvéda et du Thaï Yoga Massage (2 jours – 12 heures) **CAD 195 \$ / US 195 \$**
Apprenez une séquence de Thaï Yoga Massage ayurvédique de 40 minutes dans cet atelier introductif de deux jours.

Thaï Yoga Massage pour les Couples (3 heures) **CAD 90 \$ par couple / US 90 \$ par couple**
Découvrir le toucher compatissant.
Apprenez de nouvelles façons de toucher votre partenaire ; le toucher intentionnel et compatissant à travers le Thaï Yoga Massage. Notre cours pratique est l'occasion pour vous et votre partenaire d'apprendre ensemble à vous offrir l'un(e) à l'autre un Thaï Yoga Massage complet.

Journée portes ouvertes (3 heures) **GRATUIT**
Lotus Palm vous invite à goûter au Thaï Yoga Massage, à apprendre quelques mouvements auprès des maîtres, et à visiter notre chez-nous au cœur de Montréal. C'est gratuit, et tous sont bienvenus !

Pour plus d'informations au sujet de la formation, ou toute éventuelle question :
info@lotuspalm.com • 514-270-5713 (du lundi au vendredi, 9h00 à 17h30)
www.lotuspalm.com

Calendrier des cours à Montréal

DATE • 2008		COURS	DETAILS
janvier	13	Portes ouvertes	
	14 - fév 14	ThaïYoga Massage 1	<i>les lundi et jeudi soirs, pendant 5 semaines</i>
	19 - 20	Fondements du ThaïYoga Massage (12 heures)	
février	1	Initiation au ThaïYoga Massage	
	6 - 10	ThaïYoga Massage 1	
	15	ThaïYoga Massage pour les Couples	
	25 - mars 28	ThaïYoga Massage 2	<i>les lundi et jeudi soirs, pendant 5 semaines</i>
mars	5 - 9	ThaïYoga Massage 1	
	12 - 16	ThaïYoga Massage 2	
	29	Initiation au ThaïYoga Massage	
avril	6	Portes ouvertes	
	11 - 13	ThaïYoga Massage Prénatal	
	23 - 27	ThaïYoga Massage 1	
	30 - mai 4	ThaïYoga Massage 2	
mai	7 - 11	ThaïYoga Massage 3	
	14 - 18	ThaïYoga Massage 4	
	28 - juin 1	ThaïYoga Massage 1	
juin	4 - 8	ThaïYoga Massage 2	
	4 - juil 4	Formation de Professeur	
juillet	6	Portes ouvertes	
	16 - 20	ThaïYoga Massage 1	
	23 - 27	ThaïYoga Massage 2	
	30 - août 3	ThaïYoga Massage 3	
août	6 - 10	ThaïYoga Massage 4	
	13 - 17	ThaïYoga Massage 5	
	20 - 24	ThaïYoga Massage 6	
	29	Initiation au ThaïYoga Massage	
septembre	3 - 7	ThaïYoga Massage 1	
	10 - 14	ThaïYoga Massage 2	
	24 - 28	ThaïYoga Massage 3	
	29 - oct 30	ThaïYoga Massage 1	<i>les lundi et jeudi soirs, pendant 5 semaines</i>
octobre	1 - 5	ThaïYoga Massage 4	
	8	Initiation au ThaïYoga Massage	
	15 - 19	ThaïYoga Massage 1	
	22 - 26	ThaïYoga Massage 2	
novembre	9	Portes ouvertes	
	19 - 23	ThaïYoga Massage 5	
	26 - 30	ThaïYoga Massage 6	
	10 - déc 11	ThaïYoga Massage 2	<i>les lundi et jeudi soirs, pendant 5 semaines</i>
décembre	3 - 7	ThaïYoga Massage 1	

Le yoga rencontre le massage thaïlandais

Explorer la relation entre le yoga et le massage-yoga thaïlandais

de Shai Plonski

Copyright 2007 Lotus Palm, tous droits réservés.

Shai Plonski est professeur international du Thai Yoga Massage et instructeur de yoga basé à Montréal, Canada. Il est directeur général de l'école Lotus Palm.

Alors que je la fais passer du cobra à la charrue et puis au yoga mudra, je sens son rythme cardiaque, son énergie, sa vibration entière. C'est comme si devenions une source unique, visant le même but. Une profonde tension interne se relâche. Nous travaillons au rythme de notre propre amour bienveillant.

Le massage-yoga thaïlandais m'a été présenté comme une pratique thérapeutique semblable au yoga assisté. Ce fut un des premiers aspects qui m'attira vers cette technique ancienne. Aujourd'hui, ce qui se dégage surtout de mes expériences en tant que professeur de massage et instructeur de yoga est de comprendre le lien entre ces deux arts thérapeutiques qui résonne de multiples façons.

Comme l'a dit Kam Thye Chow, praticien et enseignant de ces arts depuis plus de 13 ans, « Il y a un lien historique, visuel, expérimental, énergétique et spirituel. Ils proviennent de la même source. »

Qu'est-ce que le Massage-yoga thaïlandais?

Le massage-yoga thaïlandais est une pratique thérapeutique où le yoga et le travail corporel se rencontrent. On pratique le massage complètement vêtu, sur un matelas. Il combine des postures de yoga, une myriade de techniques de massage ainsi que la respiration consciente.

En Thaïlande, il a longtemps existé comme moyen pour les moines bouddhistes de partager les fruits de leur méditation, aidant ainsi les gens à réaliser leur propre potentiel de manière compatissante et thérapeutique. Alors que le praticien et le client ressentent consciemment les manipulations de leur corps, l'expérience qui en résulte est alors semblable à une danse sacrée où tous les deux en ressortent revigorés, ouverts et connectés à cette source universelle de la vie qui imprègne tout notre être. En effet, le massage thaï satisfait l'essence fondamentale que l'on attend de ce que le meilleur du yoga a à offrir.

Par contre, selon Kam Thye, qui étudia auprès de plusieurs professeurs renommés du massage thaï pendant ses 6 ans en

Thaïlande, « la plupart des maîtres là-bas n'ont aucune idée de ce qu'est le yoga. Tout ce qu'ils en savent c'est qu'il s'agit d'un art venu de l'Inde. »

Rétablir le lien

« J'ai plusieurs étudiants de yoga qui, lorsqu'ils reçoivent le massage-yoga thaïlandais, atteignent un niveau plus élevé dans leur propre pratique de yoga, » affirme Kam Thye, « et plusieurs professeurs de yoga étudient le Massage Thai avec moi uniquement pour guider leurs étudiants dans les postures de yoga sans les blesser. »

Par conséquent, rétablir la relation entre yoga et le massage thaï est une partie importante du travail et lorsque vous approfondissez cette démarche, vous découvrez un lien évident.

Résumé et expliqué

Le docteur Jivaka, vénéré en Thaïlande comme fondateur du massage-yoga thaïlandais (500 A.C), est aussi décrit dans plusieurs textes bouddhistes comme l'ami et docteur personnel du Bouddha. Instruit dans la pratique de la médecine ayurvédique à laquelle on se réfère souvent comme étant la science sœur du yoga, il appliqua ses principes à une forme de massage que l'on connaît actuellement comme massage-yoga thaïlandais.

Alors que le Bouddhisme quitte l'Inde et voyage à travers le continent asiatique, les techniques thérapeutiques du Docteur Jivaka suivirent également, rejoignant la Thaïlande autour du 2e ou 3e siècle A.C.



« Flexion arrière inclinée »

Lorsque vous commencez à assembler les pièces du casse-tête, l'image qui émerge apparaît comme une chaîne qui, même après 2'500 ans de séparation avec son héritage indien, continue d'être solidement unie. Les racines du yoga et du massage thaïlandais sont fermement implantées dans les 5 koshas (ou corps). C'est-à-dire qu'il y a connaissance fondamentale que le succès de ces arts est basé sur le principe que l'on ne travaille pas que sur le corps physique. En fait, le professeur de yoga et le praticien du massage sont conscients des 5 corps ou koshas : le corps physique ou annamaya kosha, le corps énergétique ou pranamaya kosha, le corps intellectuel ou vijñanamaya kosha et finalement le corps divin ou anandamaya kosha. Connaître ce lien en profondeur nous emmène à voir chacune de ces koshas.

Annāmaya Kosha - le corps physique

« La première chose à observer lorsque quelqu'un reçoit le Thai Yoga Massage est de voir clairement comment certaines postures de yoga sont appliquées, le cobra, la charrue, demi charrue, le papillon, le pont, le poisson, pour ne donner que quelques exemples, » explique Kam. « Cela ressemble au yoga et à le recevoir, on ressent le yoga. » D'ailleurs, durant l'application du massage, le praticien prend quelques postures de yoga tel le guerrier, le diamant, le diamant ouvert, afin d'assurer un alignement adéquat et une libre circulation de l'énergie.

De plus, ajoute Kam Thye, « les bénéfiques sont illimités... Lorsqu'on reçoit le Thai Yoga Massage le corps est manipulé, mobilisé... Votre corps entier est ouvert, étiré, induisant le mouvement de la circulation du sang et des nutriments dans le corps... À partir de la manipulation

du corps physique, travaillant sur le système nerveux, le système circulatoire et le système squelettique, vous rendez la personne très heureuse. Ils peuvent finalement et totalement se détendre. »

« Vous n'avez qu'à le regarder, » affirme Emily Moody, professeur de Yoga Sivananda et praticienne du massage-yoga thaïlandais. « En fait, je regarde un tableau thaïlandais et je reconnais une posture de yoga, le Nataraj (la posture du danseur). Il y a une relation qui est évidente par les postures. Et alors que vous y allez plus en profondeur, ça devient plus excitant car vous commencez vraiment à voir le lien. »

Pranamaya Kosha - le corps énergétique

Essentiel aux deux pratiques sont la libération et la manipulation consciente du prana. Comme l'explique le Dr. Bali, instructeur de yoga depuis plus de 35 ans, « le corps provient d'une source d'énergie subtile... Notre objectif est d'entrer dans cette profonde réalité où tout prend place, où tout origine. Ce champ doit être raffiné. C'est ce que fait le yoga, c'est ce que fait la respiration. » Et selon Kam Thye, « c'est également ce que fait le Thai Yoga Massage. »

Ce lien est incorporé dans la base de la connaissance de ces deux pratiques. Par exemple, autant les praticiens du massage thaïlandais que les instructeurs de yoga tracent le corps par une série identique de lignes d'énergie. Le dernier se réfère aux lignes nadi et le premier aux lignes sen. Kam Thye souligne que ce sont les lignes d'énergie gauche et droite qui circulent du sommet de la tête le long du côté du corps. « Dans la tradition thaïlandaise, ils sont appelés sen ita et sen pinkala et dans la tradition indienne, ils sont appelés ita nadi et pingala nadi. »



« Le cobra »

« Dans les 2 dernières années, plusieurs bonnes choses sont entrées dans ma vie pas les portes que Lotus Palm a ouvertes pour moi. J'ai échangé une grande quantité de services professionnels contre des Thai Yoga Massages, incluant du travail dentaire d'une valeur supérieure à 10'000\$, effectué par le Dental Wellness Spa, un leader dans ma région. Même si la plupart de mes clients me consultent pour des traitements d'acupuncture, plusieurs ...

Une caractéristique distincte du massage thaï est l'application systématique d'une pression le long d'une myriade de lignes d'énergie qui circulent dans tout le corps pour aider les clients à se connecter avec leur prana.

Ainsi, comme l'explique le Dr. Bali, « en yoga vous faites la manipulation vous-mêmes et en massage-yoga thaïlandais vous travaillez avec quelqu'un qui est spécialiste... la majorité de l'exercice consiste de travailler les points de pression pour vider le système d'une surcharge qui se produirait autrement et de calmer le mental. Afin de créer cette rétroaction positive de confort plutôt que de l'inconfort que nous ressentons sous l'effet du stress. »

Manomaya Kosha - le corps émotionnel

Stress. Le mot magique que yoga et Thaï Yoga Massage doivent combattre le plus pour aider le corps à se guérir profondément et naturellement. Essentiellement, le travail que nous faisons pour débloquer le prana est ce qui nous permet d'accéder aux émotions enfouies, aux tensions profondes et aux douleurs chroniques.

Comme le dit Dr. Bali, « le corps reflète notre propre mental. Trop souvent nous ne réalisons pas les dommages causés par le stress jusqu'à ce qu'il ne soit trop tard. Alors apparaissent ces symptômes, que ce soit l'asthme, migraines, hypertension, douleur chronique, arthrite... Le but du yoga est de continuer à travailler avec notre propre corps pour ne pas permettre l'accumulation de toxines ou la surcharge de stress. Notre système est comme n'importe quel autre système : Lorsqu'il y a surcharge, il y a court-circuit. Alors comment rétablir le

système si ces courts-circuits se produisent? Voilà le rôle des postures de yoga. De manière très consciente, vous ramenez votre attention vers votre propre corps et vous commencez à l'expérimenter. »

Chaque organe, chaque tissu du corps est capable de nous donner un message nous indiquant comment il se sent. Un aspect vital du yoga et du massage thaïlandais est qu'il vous apprend comment être dans le moment actuel et de reconnaître ces messages afin de devenir le conducteur de votre propre corps. Ainsi, si vous ne vous sentez pas bien, s'il y a des maillons faibles, vous pouvez consciemment les renforcer et lorsque ces maillons faibles sont reconstruits, un sentiment général de bien être et de santé est ressenti automatiquement.

Comme l'a décrit Arlene McGibbon, professeur de yoga depuis plus de 20 ans et récente cliente du massage, « Le Thaï Yoga Massage ressemble à un ménage du printemps. Au cours de mes nombreuses années de pratique, j'ai appris que l'individu ne peut pas toujours agir seul. Parfois, pour approfondir votre expérience, pour débloquer la douleur cachée, on a besoin d'aide. »

Vijnamaya Kosha - le corps intellectuel

Pour nous permette d'aller plus en profondeur, pour accéder à nos ressources cachées et emmener nos corps à un nouveau niveau de santé, le vrai travail commence lorsqu'on essayons d'approfondir le mental.

Kapalabati, la respiration alternée, la respiration Ashtanga, la respiration Kundalini sont toutes des exemples de la manière dont



« Le pont »

... restent pour des consultations répétées et à long terme pour du travail corporel thaïlandais. Les gens me disent - et ceci m'arrive souvent - 'C'était le meilleur massage de ma vie!'. Et je réponds toujours quelque chose du genre, Remerciez mes professeurs, car personne n'a jamais fait l'éloge de mon travail corporel avant que je n'étudie chez Lotus Palm. »
- Martin C. Brook, Praticien d'acupuncture et du Massage thaïlandais Lotus Palm - Leominster, Massachusetts

différentes écoles et professeurs de yoga mobilisent l'action de respirer. De façon similaire, le Thaï Yoga Massage utilise un certain nombre de techniques de respiration comme la respiration consciente, la respiration guidée et la respiration imposée pour coordonner le mouvement rythmique de l'expérience.

Même si le yoga et le massage-yoga thaïlandais sont nés d'anciennes techniques de méditation, ils diffèrent dans leur approche. Le yoga utilise le chant et une large variété de techniques de respiration; le Thaï Yoga Massage se développe par la méditation Vipassana, ou conscience ou présence dans le moment actuel, dont le but est d'être conscient de chaque respiration et sensation du corps sans aucune tentative de manipulation de ce dernier. Cependant, ils se dirigent tous deux vers le même résultat. Comme le mentionne Dr. Bali, « on tente d'emmener ce niveau de silence et d'intemporalité dans la conscience. » Nous permettant, d'une certaine manière, d'aller plus en profondeur en nous-mêmes afin d'avoir plus de succès dans l'accomplissement de nos buts, que ce soit libérer le stress, débloquer le mouvement de l'énergie, aller plus loin dans nos postures ou créer de relaxantes vibrations de paix. Alors que d'une autre façon, cela nous permet de prendre contact avec notre corps divin, ou tout ce que l'on connaît alors sont d'inépuisables sensations de bonheur.

Anandamaya Kosha - le corps divin

C'est notre capacité accrue à se délecter dans cette subtilité des corps, qui fait partie du caractère inhérent de chacun de nous, qui nous permet d'atteindre le prochain niveau de santé. « Nous sommes tous liés à l'extase » explique le Dr. Bali. « donc, chaque cellule du corps nous dirige vers la réparation, le renouvellement et le réapprovisionnement. »

Toutes disciplines de yoga et séances de Thaï-Yoga Massage ont pour but d'atteindre ce niveau de conscience de sorte qu'en expérimentant cette sagesse innée, nous avons alors la capacité de l'intégrer pour mieux être et mieux vivre ce que nous sommes. Ou, comme Dr. Bali le décrit, « le bonheur n'est pas quelque chose qui s'acquière. Le bonheur est ce que nous sommes. La méthodologie du yoga et du massage-yoga thaïlandais aide à dévoiler. C'est pour accéder à ce niveau de conscience qui est notre corps le plus subtil. »

Que ce soit par le yoga ou le massage thaïlandais, lorsque vous atteignez ce type d'espace respectueux, profondément en harmonie et conscient de vous-mêmes de l'intérieur à l'extérieur, cela devient totalement clair. La source réelle de leur relation est dans la façon dont ils utilisent des moyens physiques et pratiques similaires afin de se brancher sur la même ressource inépuisable, l'amour.

Pour nous les Nord Américains, comprendre cette relation est une partie essentielle de la pratique, car comme Kam Thye nous le rappelle : « exposer l'art du massage-yoga thaïlandais et le connecter au yoga c'est en faire un courant-dominant et cela ne peut que faire du bien à l'humanité. »



« Torsion »

Veillez rencontrer nos professeurs



KAM THYE CHOW

Kam Thye, fondateur de Lotus Palm, a été élevé dans la tradition des arts et de la médecine traditionnelle orientale. Sa méthodologie systématique du Massage Yoga Thaïlandais combine l'approche orientale de corps-mental-esprit et la connaissance anatomique occidentale. Il vit à Montréal avec les amours de sa vie, sa femme Anika et leurs deux enfants, Keanu et Dana.



MIA BLACKWELL

Mia étudie et pratique le Thaï Yoga Massage depuis 1994. Basée à Victoria en Colombie britannique, son expérience comprend aussi le Shiatsu et le yoga. Son engagement et la passion qu'elle éprouve pour le Thaï Yoga Massage sont d'une valeur inestimable pour Lotus Palm, et ses expériences dans le domaine du théâtre et de la danse donnent un accent spécial à ses cours.



SHAI PLONSKI

Shai est directeur général de Lotus Palm et instructeur avancé, travaillant et étudiant intensivement auprès de Kam Thye. Il est instructeur de yoga et s'apprête aux arts de guérison depuis 1997.



SUKHA WONG

Alors que Sukha est détenteuse de certificats en nombreuses formes de massage, le Thaï Yoga Massage demeure sa préférée. D'origine chinoise traditionnelle, le massage a toujours fait partie de sa vie. La passion qu'elle éprouve pour le Tae Kwon Do (Ceinture noire 2e Dan) ainsi que son intérêt pour le message l'ont conduit vers Lotus Palm. Elle est convaincue que c'est l'une des meilleures choses que l'on peut faire pour soi.



ALBERT SWIERCZ (KRISHNA)

Albert est professeur certifié de yoga Sivananda et superviseur de formation de professeur avec plus de 30 ans d'expérience dans le domaine de l'enseignement. Suivant son premier cours avec Kam Thye Chow en 2003, il aperçut immédiatement le lien profond entre les anciennes pratiques thérapeutiques sacrées du Yoga et du Thaï Yoga Massage.



DEVIN JOHNSTONE

Les expériences de Devin en qigong, en travail corporel asiatique et en médecine traditionnelle chinoise lui procurent une compréhension unique du corps énergétique tandis que ses 7 années d'études du système de Yoga Ashtanga lui ont apporté un savoir approfondi sur l'alignement et l'équilibre du corps, tant dans l'action qu'à l'état de repos. Il réside et pratique le Thaï Yoga Massage à Ottawa, Canada.



JYOTHI WATANABE

Née à Tokyo, Jyothi demeure à New York depuis plus de vingt ans, et pratique le yoga et la méditation depuis plus de dix. Menant sa vie avec joie et bonheur, son plus grand souhait c'est d'aider à nourrir, guérir et apaiser l'âme des gens.



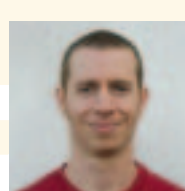
TRACEY CURRIE

Tracey a complété ses études avec Lotus Palm en 2001 et est basée à Toronto. Ainsi qu'enseignante du yoga, sa formation comprend le théâtre, le patinage artistique.



RISHI DION

Rishi étudie à l'école Lotus Palm depuis 1995. Il mène sa pratique à Yogaville et à Charlottesville, tous deux en Virginie. He enseigne des ateliers aux Etats-Unis et au Canada, est instructeur avancé de yoga intégral et a étudié la thérapie du yoga structurelle.



SHAWN PATRIK

La passion qu'éprouve Shawn pour le Thaï Yoga Massage et le yoga est née de son désir de se guérir, et il a depuis étendu ce désir à la guérison des autres. Il étudie le massage thaïlandais depuis 2005, et avec Lotus Palm depuis 2006. Il est praticien de médecine et emploie le Thaï Yoga Massage et la thérapie du yoga intégral comme modalités principales de guérison.



BLAKE MARTIN

Blake Martin complète actuellement un doctorat en kinésiologie et sa relation au Thaï Yoga Massage. Il dispose de connaissances profondes du corps humain, et ses études comprennent les arts martiaux ainsi que des diplômes en danse, en éducation et une maîtrise en kinésiologie. Il est inspiré en premier lieu par son épouse, Carmelina et fils, Jacob.



SKY VAN HORN

Enseigné les techniques de massage par son père lorsqu'il était encore enfant, Sky a complété ses études en Arizona et pratique actuellement en Caroline du Nord. Il a étudié intensivement auprès de Kam Thye et enseigne le yoga. Sa passion s'agit de faciliter la poursuite d'une vie saine, heureuse et harmonieuse à travers le massage thaïlandais ainsi que son expertise en matière d'arts martiaux et médecine traditionnelle chinoise.



CSABA SOMOGYI

La formation de Csaba en Santé et Bien-être comprend une formation en Cranial Sacral Therapy et en Massage ayurvédique du crâne. Csaba a étudié plusieurs formes d'arts martiaux, et est aussi entraîneur professionnel. Basé à Toronto, il est marié avec un enfant.



BRIAN RAHM

Brian a appris le Thaï Yoga Massage en 1994 à l'institut Himalayan Yogic Institute au Katmandou, Népal. Il a une approche enthousiaste et sympathique à sa pratique et l'enseignement. Il vit à Peru, Vermont, avec son épouse et leurs chiens.

Uniquement nos produits

Matelas de massage Lotus Palm

Le matelas Lotus Palm est constitué d'un **matelas principal et de 2 matelas latéraux mobiles**. Ce format permet au praticien d'élargir le matelas tout en conservant une surface stable et égale.

Un design unique conçu par Kam Thye Chow lui-même, le matelas est fabriqué ici au Québec. Il est en production depuis 1997, et demeure le seul matelas au monde conçu spécifiquement pour le Thaï Yoga Massage.

Le matelas convient aussi à toutes les formes de massage au sol, tels le shiatsu, phoenix rising, breema, la thérapie de yoga, etc. Le Centre Kripalu se sert du matelas Lotus Palm depuis plus de 10 ans pour ses travaux corporels au sol.

La mousse dont le matelas est rembourré, garanti par le fabricant pour 15 ans, a été choisie pour sa qualité exceptionnelle. Son épaisseur d'un pouce assure non seulement une surface de travail stable mais protège aussi les genoux du praticien.

Caractéristiques :

Couleur : Bourgogne
Dimensions : Matelas principal - 83" x 39" x 1"
Matelas latéraux - 16" x 39" x 1"
Poids : Moins de 9 kilos
Prix : **CAD 325 \$ / US 325 \$**



Oreiller

La longueur de notre oreiller est de même dimension que la largeur du matelas. Fabriqué de coton à 100%, les oreillers peuvent être empilés pour convenir parfaitement aux postures latérales.

Caractéristiques :

Couleur : Bourgogne
Dimensions : 39" x 10" x 2"
Prix : **CAD 45 \$ / US 45 \$**



Draps Lotus Palm

Draps fabriqués au Québec de coton à 100% spécifiquement pour convenir au matelas de massage Lotus Palm. Ces draps protégeront votre matelas afin de prolonger son usage pour plusieurs années à venir.

Caractéristiques :

Couleur : Ivoire
Prix : **CAD 55 \$ / US 55 \$**



Sac de transport pour matelas

Un sac de nylon ultra résistant pour transporter le matelas de massage. Assez large pour contenir votre matelas de massage et tout autre accessoire.

Caractéristiques :

Couleur : Noir
Dimensions : 40" X 16" X 16"
Prix : **CAD 35 \$ / US 35 \$**



« La conception du matelas Lotus Palm fournit un soutien et un confort exceptionnel pour le praticien comme pour le client. Indispensable pour tous praticiens du Thaï Yoga Massage, thérapie de yoga et shiatsu. Il est sans égal. »

Zafu Lotus Palm - coussin de méditation

Rembourré d'écaillés naturelles de sarrasin. La housse de lin porte le logo Lotus Palm peint à la main. L'accès à la deuxième housse intérieure permet d'ajuster le volume du sarrasin à vos besoins.

Caractéristiques :

Couleur : Sable
 Passepoil bourgogne
 Dimensions : 14" diameter
 5" high

Prix : CAD 50 \$ / US 50 \$



Le Repose-yeux Lotus Palm

Rembourré d'écaillés de sarrasin naturel qui sont hypo allergènes, offrant une circulation d'air maximale. La housse de satin est extérieure s'enlève et se lave facilement.

Caractéristiques :

Couleur : Bourgogne
 Dimensions : 8" x 3.5" x .5"

Prix : CAD 19 \$ / US 19 \$



Le traversin Lotus Palm

Rembourré d'écaillés naturelles de sarrasin. La housse de lin porte le logo Lotus Palm peint à la main. L'accès à la deuxième housse intérieure permet d'ajuster le volume du sarrasin à vos besoins.

Caractéristiques :

Couleur : Sable
 Dimensions : 21" x 5"

Prix : CAD 48 \$ / US 48 \$



Support pour genou Ergo-Sport de Formedica®

Stabilise et protège les genoux du praticien. Tension ajustable grâce aux attaches de type Velcro®. Composé de néoprène recouvert de nylon brossé.

Caractéristiques :

Taille : S-M ou L-XL

Prix : CAD 25 \$ / US 25 \$



T-shirts assortis Lotus Palm

Modèles pour les hommes et des femmes. Fait du matériel de qualité durable, ces t-shirts peuvent être lavés à plusieurs reprises sans perte de qualité.

Caractéristiques :

Modèles : Unisexe ou pour femmes
 Couleurs et tailles disponibles sur notre site web.

Prix : CAD 18 \$ / US 18 \$

Prix : CAD 24 \$ / US 24 \$

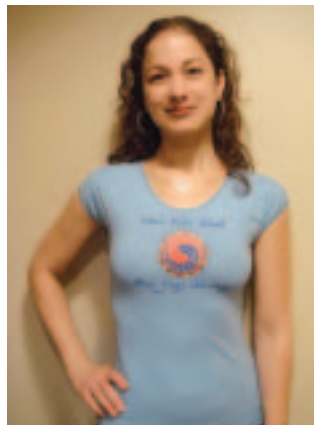


Diagramme des lignes énergétiques (sen)

Ces trois planches délicatement dessinées par Kam Thye Chow offrent une vue de face, de côté et de dos des lignes Sen principales sur lesquelles se base le Thaï Yoga Massage.

Caractéristiques :

3 Diagrammes : 8" x 12"

Prix : CAD 9 \$ / US 9 \$

3 Affiches : 12" x 18"

Prix : CAD 18 \$ / US 18 \$





Thai Yoga Massage
de Kam Thye Chow
(en anglais - avec DVD)

Prix : CAD 38 \$ / US 38 \$

Avec photos détaillées et DVD d'accompagnement, Kam Thye Chow conduit le lecteur à travers tous les aspects de cette ancienne thérapie dynamique corporelle.



Le Massage-Yoga thaïlandais
de Kam Thye Chow
(en français - sans DVD)

Prix : CAD 27 \$ / US 27 \$

Dans cette traduction française de son oeuvre intitulée "Thai Yoga Massage" avec plus de 125 photos détaillées, Kam Thye Chow conduit le lecteur à travers tous les aspects de cette ancienne thérapie dynamique corporelle.



Thai Yoga Therapy For Your Body
Type: An Ayurvedic Tradition
de Kam Thye Chow et Emily Moody

Prix : CAD 27 \$ / US 27 \$

Cette publication fait le pont entre pratique du Thai Yoga Massage et ses anciennes racines, afin d'offrir une modalité de guérison adaptée aux types corporels ayurvédiques.



Ayurveda & Thai Yoga Therapy
de Kam Thye Chow et Emily Moody

Prix : CAD 27 \$ / US 27 \$

L'Ayurvédâ comme base théorique pour l'application du Thai Yoga Massage, pour créer un programme complet visant la guérison et le bien-être général.



Thai Yoga Massage Advanced Practice
de Kam Thye Chow et Shai Plonski

Prix : CAD 22 \$ / US 22 \$

Une référence pour les praticiens avancés qui désirent approfondir leur pratique et appliquer les postures et leur connaissance des lignes d'énergie et points d'acupression, visant la guérison de maux communs.

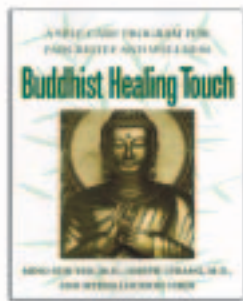


Prenatal Thai Yoga Massage

de Kam Thye Chow, Michelle Cormack et Paul Cramer

Prix : CAD 17 \$ / US 17 \$

Postures de Thai Yoga Massage visant le soulagement des douleurs et tensions liées à la grossesse, avec directives sur les contre-indications et les précautions à prendre.



Buddhist Healing Touch
Illustrations de Kam Thye Chow

Prix : CAD 35 \$ / US 35 \$

Les techniques bouddhistes de guérison pour le traitement de malaises, accompagnées d'illustrations des points d'acupression et des conseils relatifs à l'alimentation.



"Metta" musique de massage
par Uwe Neumann

DC réalisé par Lotus Palm

Prix : CAD 20 \$ / US 20 \$

Inspirée par les principes ayurvédiques, cette collection ajoutera une expérience enrichissante à votre pratique. Les cinq compositions représentent les éléments de l'eau, le feu, l'air, l'éther et la terre, et ont été arrangés pour centrer, apaiser et éveiller.

La Boutique Lotus vous offre une variété de musique, de livres, et d'accessoires pour votre pratique du massage thaïlandais.

Magasinez virtuellement au **www.lotuspalm.com** où vous trouverez des échantillons de musique, des descriptions détaillées et nos prix actuels. Visitez la Boutique Lotus à Montréal, ou contactez-nous :

info@lotuspalm.com
(514) 270-5713

Étudier chez Lotus Palm

Comment nous trouver ?

Le Centre **Lotus Palm** est situé dans le quartier "Mile End" du Plateau Mont-Royal ; une communauté artistique au cœur de Montréal.

De l'aéroport

Il est conseillé de prendre un taxi ; pour environ \$40, rien de plus simple.

Pour les plus ambitieux et/ou économes

Nous sommes situés à quelques minutes à pied de la station de métro Laurier. L'autobus n°55 de la station St-Laurent passe aussi devant l'école (tarif septembre 2007 = \$2.75).

Pour des directions précises : veuillez consulter

- Le réseau des transports publics au <http://www.stm.info> ou
- Google Maps (<http://maps.google.fr>)
- Par train, Via Rail (www.viarail.ca ou www.amtrak.com)
- Par autobus: www.greyhound.com, et pour les arrêts au Québec non desservis par ce dernier, www.oriansexpress.com

Il y a possibilité de stationner dans le quartier, mais soyez attentifs à la signalisation : le panneau signalétique avec un chiffre dans un carré rouge est réservé aux résidents pendant des heures précises. Un parc de stationnement payant est situé sur la rue Saint Dominique (la rue parallèle à l'est du Boulevard Saint Laurent), à côté de l'aréna juste au nord de la rue Saint Viateur.

Quoi emporter ?

Pour le cours : Emportez un stylo, du papier, des vêtements confortables et souples, comme pour le yoga, et vos livres Lotus Palm. Nous fournissons les matelas et tous les accessoires.

Montréal en général : Il fait chaud l'été et très froid en hiver, donc habillez-vous en conséquence. Le printemps et l'automne, il est recommandé de se munir d'un manteau léger, car il peut faire chaud le jour et frais le soir. Montréal est aussi connu pour ses orages spectaculaires.

Si vous possédez un ordinateur portable, plusieurs cafés du quartier offrent l'accès internet gratuit. Il y a également des endroits mettant à disposition des ordinateurs.

Il est conseillé aux élèves venant d'Europe d'emporter un adaptateur pour leurs appareils électriques.

Où loger ?

Lotus Palm permet aux étudiants de se loger au Centre pendant et entre des cours qui se suivent, pour un tarif raisonnable. Les élèves peuvent dormir sur les matelas dans la salle de pratique, et le Centre est équipé de deux douches, de couvertures, d'un petit réfrigérateur et d'un four micro-ondes. Nous conseillons d'amener un sac de couchage et un oreiller si désiré, une serviette et accessoires personnels. Une laveuse-sécheuse (payante) se trouve dans l'immeuble. Veuillez nous contacter si vous désirez ajouter cette option à votre inscription.

« Bed & Breakfasts » à proximité du Centre

- Chez Maggie Maguire, 17 rue Maguire
Mentionnez que vous étudiez chez Lotus Palm!
maggiemaguire@hotmail.com
- Au Roselin de Bagatelle, 4532 de l'Esplanade (entre Mont-Royal & Villeneuve) <http://www.AuRoselin.com> - tél. (514) 499-9585
- L'Escale Waverly, 5356 rue Waverly (entre Fairmont & St-Viateur) tél. (514) 273-4674

Pour d'autres possibilités, consultez www.bbmontreal.qc.ca ou www.hotels.ca.

Où manger ?

Notre quartier offre des menus variés ; voici quelques restos favoris :

- Mosaïk Restaurant informel angle St-Laurent & Fairmont
- Kilo Café face à Mosaïk, au moins 20 variétés de gâteaux, ouvert tard
- Clarke Bakery Les meilleurs sandwichs angle St-Viateur, et les moins chers!
- Café Social Un café "local", angle St-Viateur & Waverly
- Chez Serge Petit bar/lounge angle St-Laurent & Maguire, très courru après les heures de travail
- Latina Supermarché, nourriture importée & gourmet

Végétariens

- Aux Vivres Restaurant sur St-Laurent entre Villeneuve & Mont-Royal
- Cagibi Ouvert pour le petit déjeuner et le dîner, St-Laurent & St-Viateur
- Bio Terre Supermarché, nourriture bio et spécialisée (sans gluten, etc.)

Autres

- On trouve la meilleure sélection de fruits et légumes et des prix à bon marché sur l'Avenue du Parc entre St-Viateur & Bernard
- Supermarché: P.A. (Parc & Saint Joseph)
- Les "bagels" de Montréal reconnus à l'échelle internationale, ouvert 24 heures sur 24 : St-Viateur près de l'Avenue du Parc, ou Fairmont angle St-Urbain

Que faire ?

Événements et festivals
<http://www.tourisme-montreal.org>

Tourisme
<http://www.bonjourquebec.com>

Parc Mont-Royal
www.lemontroyal.qc.ca

La ville souterraine de Montréal
http://fr.wikipedia.org/wiki/Montr%C3%A9al_souterrain

LES TECHNIQUES DÉCRITES SONT UNIQUEMENT À TITRE D'INFORMATION. ELLES NE DEVRAIENT PAS ÊTRE ESSAYÉES SANS LA FORMATION REQUISE ET NE SUBSTITUENT EN AUCUN AUX SOINS MÉDICAUX PROFESSIONNELS. LES PRIX INDIQUÉS ET LE CONTENU DE LA PRÉSENTE PUBLICATION SONT SUJETS À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS. POUR TOUTE INFORMATION ACTUALISÉE, VEUILLEZ NOUS TÉLÉPHONER (514 270 5713), NOUS ÉCRIRE (INFO@LOTUSPALM.COM) OU VISITER NOTRE SITE WEB AU WWW.LOTUSPALM.COM.

Lotus Palm est à la fois école, boutique, et centre de massage.

Nous sommes pionniers du développement d'études dans un style progressif, dédiés uniquement à l'enseignement de l'art du Thai Yoga Massage.

Situé au coeur de Montréal, à proximité du centre-ville, de B&B, restaurants et autres services.

Inscrivez-vous à nos cours ou magasinez notre boutique d'accessoires de massage - en personne, par téléphone, ou sur la Toile.

Centre Lotus Palm

5337 St-Laurent, bureau 240
Montréal, Québec H2T 1S5 Canada

www.lotuspalm.com

514.270.5713

Du lundi au vendredi, de 9h00 à 17h30