

Foundations, principles and structure of Thai Yoga Massage



**Beginner Course Level 1
International Certification
with Thierry Bienfaisant**

**Anfänger Kurs Level 1
Internationales Zertifikat
mit Thierry Bienfaisant**



16. - 19. Mai 2019

YOGA Loft
INNSBRUCK Das Yogastudio

Sebastian-Kneipp-Weg 17, 6020 Innsbruck

Thai Yoga Massage

For both the giver and receiver, Thai Yoga Massage is a sacred dance, a meditation in movement. It is a transformative and healing journey. A deep experience on the way we move, interact, communicate and the way we touch.

The Course

During this 5 day course we cover the foundations, principles and structure of Thai Yoga Massage with focus on the principles of being: Presence – Attention – Intention. The course is inspired by the Dharma and by the instructions of two ancient Thai Massage Masters: Chayuth and Pichet. Chayuth became known for his dynamic and rhythmic style whereas Pichet's focus was on going deep and initiating feeling. The combination of these two styles became known as the northern style of thai massage or „The Sacred Dance“ and offers a holistic experience.

During the practice we engage in a state of meditation where deep stretches inspired by asanas are rhythmically applied along with pressure on sen lines of the body. Healing occurs in a state of mindfulness, equanimity, compassion and shared happiness, where tensions are released and the free flow of energy resumes.

Each day we travel the body from the feet to the head with demonstrations, theory and practice time. Instruction manuals are provided.

Contents

- History and roots of Traditional Thai Yoga Massage
- Essential guidelines for the practitioner: harmony and tranquillity in movement, posture, rhythm, coordination and breath
- Indications and contraindications of the techniques
- Locating and working on the energy lines
- Anatomical principles

Manual and Certification

A detailed manual will be provided. It includes history, theory and principles of Thai Yoga Massage and provides pictures of the technics learned in the course.

A certificate recognised by the THAI HEALLING ALLIANCE, the largest organisation of Thai Yoga Massage in the world, will be handed over to every participant at the end of the course upon uninterrupted attendance of the full program.

Daily Schedule

8.30 – 9.00 Meditation
9.30 – 12.45 Practice Time
12.45 – 14.00 Lunch Break
14.00 - 17.30 Theory & Input



Thierry Bienfaisant

Thierry, originally from Brussels, is a recognised international teacher authorized by the Thai Healling Alliance. He is the founder of The Therapy Thai Massage School in Belgium. Thierry teaches a variety of courses and retreats for all levels of practitioners in Belgium and internationally since 2010. He is the founder and leading teacher of Anathai (the bridge between applied anatomy and thai massage) at the world famous Sunshine Massage School in Chiang Mai. His passion for movement, rhythm, balance and bio-dynamics led him in 2002 to the art of Thai Yoga Massage. It was the birth of a long journey of self transformation and ongoing education. From his deep spiritual connection to his Masters Swami Atmananda and Moojie and their touching teachings of self realisation he draws his inspirations in teaching the non-dual essence of reality (Advaita) and the nature of spiritual awakening.

Price and Registration

Early Bird Price: EUR 490
(registration until 14th of April)
Normal Price: EUR 550

Your spot will be reserved after an initial deposit payment of EUR 245. The full amount is due by April 18th. With you registration you will receive the bank details for your payment via mail. Failure to pay either the deposit or the full course on time might lead to loss of your seat. Spots are strictly limited to ensure the high quality of the course.

Registration via mail to office@yoga-loft.at
Online Registration: www.yoga-loft.at
Questions: office@yoga-loft.at or +43.650.6287817



Thai Yoga Massage

Für beide, den Gebenden und den Empfangenden, ist Thai Yoga Massage ein heiliger Tanz, Meditation in Bewegung, eine transformierende und heilende Reise. Eine Reise zu uns selbst bei der wir erkennen, wie wir uns bewegen, interagieren, kommunizieren und auf welche Weise wir berühren.

Der Kurs

Während des fünf tägigen Kurses lernen wir die grundlegenden Prinzipien und Techniken, sowie den Aufbau der Thai Yoga Massage mit Fokus auf den drei Grundprinzipien des Seins: Präsenz, Aufmerksamkeit und Absicht.

Der Kurs ist inspiriert von der buddhistischen Dharma Lehre sowie den zwei großen Thai Massage Meistern Chayuth und Pichet. Chayut ist bekannt für seinen dynamischen und rhythmischen Stil und Pichet für einen langsamen, tiefen Zugang mit Fokus auf dem Fühlen. Die Kombination dieser beiden Traditionen wurde bekannt als der nördliche Stil der Thai Yoga Massage oder der sogenannte „Heilige Tanz“ und ermöglicht eine ganzheitliche, holistische Erfahrung.

Beim Üben tauchen wir ein in einen meditativen Zustand in dem wir tiefe Dehnungen inspiriert von Yoga Asanas rhythmisch anwenden und zugleich Druck auf Energiebahnen des Körpers ausüben. Im Zustand von angewandter Achtsamkeit, Gleichmut, Mitgefühl und geteiltem Glück, werden Spannungen gelöst und die Energie kann wieder frei fließen.

Jeden Tag „bereisen“ wir unseren Körper. Wir beginnen bei den Füßen und arbeiten uns weiter bis zum Kopf. Dies wird zuerst vorgezeigt, die Theorie dazu erklärt und schließlich praktisch geübt. Anleitungen und Übersetzungen stehen zur Verfügung.

Kursinhalte

- Geschichte & Wurzeln der traditionellen Thai Yoga Massage
- Die Grundprinzipien der Thai Yoga Praxis: Harmonie und Ruhe in der Bewegung, Körperhaltung, Rhythmus, Koordination und Atmung
- Indikationen und Kontraindikationen unterschiedlicher Thai Yoga Massage Anwendungen
- Energiebahnen am Körper: wo wir sie finden und wie wir damit arbeiten
- Anatomische Grundprinzipien

Unterlagen und Zertifikat

Ein detailliertes Handbuch über Geschichte, Theorie und Prinzipien der Thai Yoga Massage mit bebilderten Anleitungen der im Kurs vermittelten Techniken wird zur Verfügung gestellt. Am Ende des Kurses erhält jede TeilnehmerIn ein Zertifikat der „THAI HEALLING ALLIANCE“ – der weltweit größten Thai Massage Organisation. Voraussetzung ist die aktive Teilnahme an allen Unterrichtseinheiten.

Täglicher Ablauf

8.30 – 9.00	Meditation
9.30 – 12.45	Thai Yoga Praxis
12.45 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 17.30	Theorie und Input

Thierry Bienfaisant

Thierry stammt aus Brüssel. Er ist ein international und von der „Thai Healing Alliance“ anerkannter Lehrer und Gründer der Therapy Thai Massage Schule in Belgien. Seit 2010 unterrichtet Thierry weltweit unterschiedliche Kurse und Retreats für alle Level. Er ist Gründer der Anathai Ausbildung und unterrichtet jährlich in der renommierten Sunshine Massage Schule in Chiang Mai. Anathai ist die Brücke zwischen angewandter Anatomie und Thai Massage. Seine Leidenschaft für Bewegung, Rhythmus, Gleichgewicht und bio-dynamische Abläufe führte ihn im Jahr 2002 zur Kunst der Thai Yoga Massage. Das war der Start einer langen Reise, um sich selbst zu transformieren und sich weiter zu bilden. Seine tiefe Verbindung zu den spirituellen Lehrern Swami Atmananda und Moojie ermöglicht es ihm inspirierend die Lehre von der Nicht-Dualität der Wirklichkeit (Advaita) und das spirituelle Erwachen in seinen Unterricht mit einfließen zu lassen.

Preis und Anmeldung

Frühbucher: EUR 490 (Anzahlung bis 14. April)
Normalpreis: EUR 550

Dein Platz ist nach Anzahlung von EUR 245 fix reserviert. Der restliche Kursbeitrag muss bis zum 18. April bezahlt werden. Ansonsten wird dein Platz an andere InteressentInnen weitergegeben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt um den hohen Qualitätsstandard des Kurses zu wahren.

Anmeldung per E-mail: office@yoga-loft.at
Online Anmeldung: www.yoga-loft.at
Fragen: office@yoga-loft.at oder +43.650.6287817

