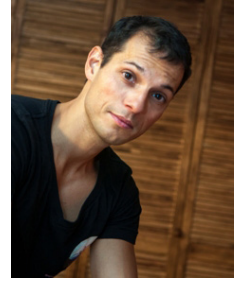


Curriculum vitae

Hinderholtz Nicolas

24 Juillet 1979
Anglais : Courant

06.49.49.44.48
contact@inspirationzen.fr
www.inspirationzen.fr



Praticien bien-être freelance depuis 2008

Formation professionnelle

Certification de massage relaxant

Ecole des spas et des instituts à Paris - Ecole reconnue par la FFMBE et SpaA

Techniques et perception - Curcus de 21h

Massage aux pierres chaudes - Curcus de 14h

Certification de massage thaïlandais traditionnel

Formation suivit en Thaïlande du Nord dans des écoles reconnues par le ministère de la santé thaïlandaise

Thai Massage School of Chiang Mai - TMC - Coursus de 150h en massage thaï traditionnel

Réflexologie plantaire Thaïlandaise - TMC - Curcus de 12h

Old medicine hospital - Thaï massage school - Coursus de 180h en massage thaï traditionnel

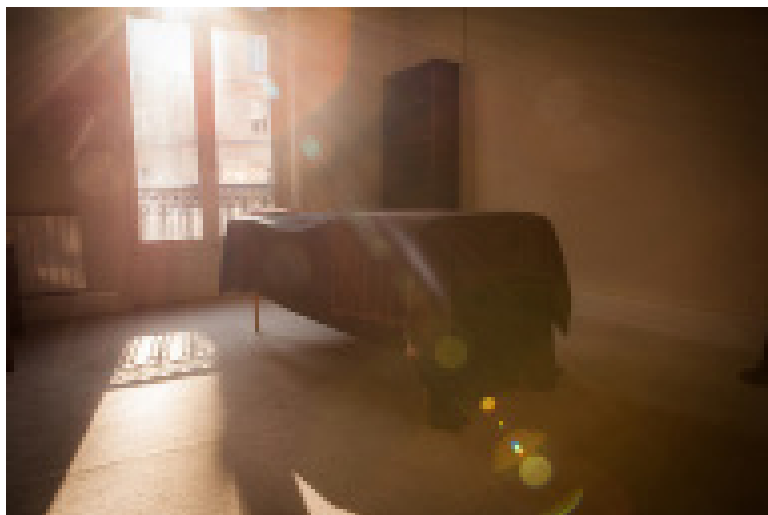
Old medicine hospital - Thaï massage school - Coursus de 30h en massage thaï à l'huile

Herbal steam massage - Old medicine hospital - Curcus de 7h

Certification de massage indien « ayurvédique » traditionnel

Formation en Inde du sud dans la province du Kerala

Kerala Ayurvedique health care - Curcus de 90h



Prestation proposées

Massage massage Indien « Ayurvédique » traditionnel

Le massage ayurvédique est d'origine indienne, d'où le mot sanscrit Ayurveda («Science de la vie») désigne la médecine indienne traditionnelle.

Les palpations et pressions, pratiquées sur l'ensemble du corps, détendent, réduisent les tensions nerveuses et améliorent la circulation sanguine. - Nécessite une table de massage et l'utilisation d'un corps gras comme une huile ou un beurre de massage -

Massage Thaïlandais à l'huile - « Thaï oil massage »

Le massage thaïlandais « oil massage » se situe entre le massage à l'huile et le massage traditionnel thaïlandais.

C'est le mariage entre des techniques fluides et souples d'un soin à l'huile accompagné des bienfaits de la digipuncture thaïlandaise.

- Nécessite une table de massage et l'utilisation d'un corps gras comme une huile ou un beurre de massage -

Massage thaïlandais traditionnel sur futon/table de massage

Par le pétrissage des muscles, il détend, dénoue les blocages et les tensions musculaires.

Le recours à la digitopuncture permet en pressant des points précis d'acupuncture de rééquilibrer le Qi, c'est-à-dire l'énergie vitale.

Enfin les étirements inspirés du yoga, le travail articulaire et les manipulations améliorent la fluidité et l'aisance corporelle.

- Nécessite un futon (tapis de sol adapté aux massages) et ne requière pas l'utilisation de corps gras. Ce massage se reçoit sur les vêtements -

Massage Thaï des mains - « Thaï hand massage »

Le massage thaï des mains se fait sur des points réflexologiques des mains et des bras.

- Peut se faire sur une chaise ergonomique ou sur une table de massage avec ou sans corps gras -

Réflexologie thaïlandaise - « Thaï foot massage »

Le massage thaï des pieds se fait par pressions profondes sur des points réflexologiques des pieds et des jambes.

Le massage des pieds améliore la circulation sanguine et lymphatique, draine les toxines et soulage les jambes lourdes et stimule tous les organes du corps. - Nécessite une table de massage ou un futon avec ou sans l'utilisation d'un corps gras -

Massage crânien

Basé sur les principes du massage Ayurvédique et Thaïlandais, le massage crânien consiste à effectuer des mouvements sur l'ensemble du crâne, du cuir chevelu aux tempes, en passant par le sommet de la tête.

- Peut se faire sur une chaise ergonomique ou sur une table de massage sans l'utilisation d'un corps gras -

Massage relaxant sur mesure

Une partie du corps à privilégier, une pression adaptée, en fonction du besoin et des goûts du receveur j'adapte mon massage pour faire un soin sur mesure afin de répondre aux attentes des clients les plus exigeants.

- Peut se faire sur sur tous les supports en fonction de la demande du client -

Massage sur chaise ergonomique

Le massage assis s'apparente à l'art traditionnel d'acupression du Japon, l'Amma.

Celui-ci vise la libération d'énergie par la stimulation des muscles, des articulations. C'est un massage qui se reçoit uniquement sur la partie supérieur du corps, il concerne l'ensemble du dos, les bras, la nuque et la tête.

- Se fait uniquement sur une chaise ergonomique sans l'utilisation de corps gras -

Organisation d'événements d'entreprise et de manifestations éphémères

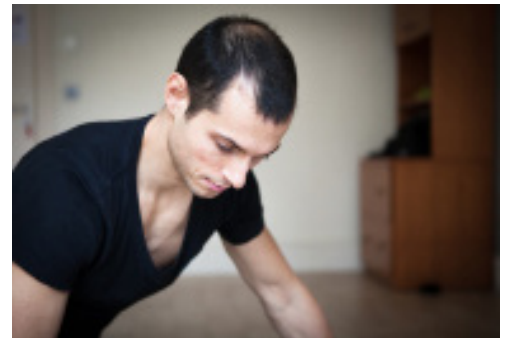
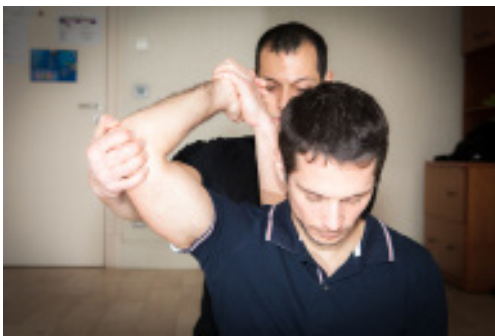
Pour plus de renseignement : www.multispheres.fr



Références de manifestations couvertes

Les pages jaunes
Dior
Total
Citraen
Timberland
Symantec
Véritas
Tower and watson
Gras savoye
Zambon France
Danone
Flir
Nexter
Banque de France
Pullman
Ultranoir
Seppic air liquide

L'Oréal
Roche
Seita
Novotel
ACP
RATP
Décathlon
Publicis
Umanis
Elan
Général optique
Van cleef et arpels
Melle Viollette
Vidéology group
Association paul parquet
Ubisoft Paris



Centres d'intérêts

Le fitness
Le trekking
Les voyages
La lecture
Le cinéma
Les nouvelles technologies
Les sciences du bien-être

