
Hinderholtz Nicolas
24 Juillet 1979
Permis B
3 rue du pas de l'escalette
13590 Meyreuil

Praticien bien-être freelance depuis 2008

contact@inspirationzen.fr
www.inspirationzen.fr
06.49.49.44.48

Organisateur d'évènements bien-être depuis 2019

contact@ilovegem.fr
www.ilovegem.fr
07.82.85.93.72



Formations professionnelles

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

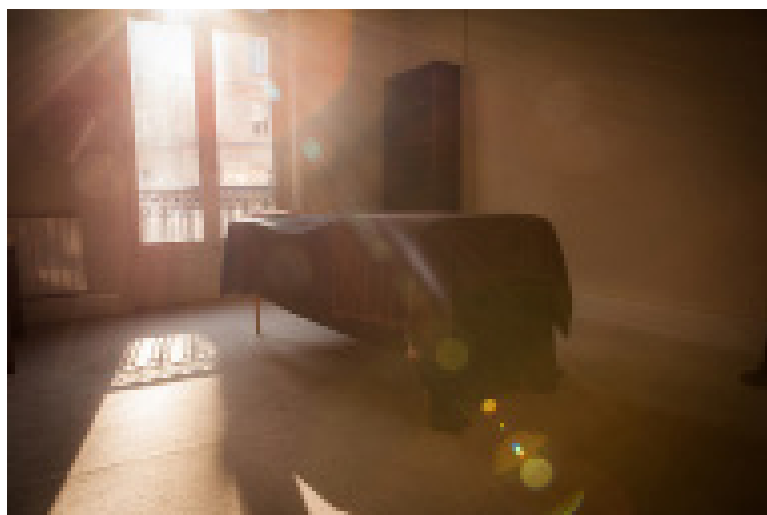
Old medicine hospital - Thaï massage school - Coursus de 30h en massage thaï à l'huile

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 - « Thai 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 - « Thai 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 - « Thai 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 «signature»

Adapté spécifiquement aux besoins du client j'adapte mon massage pour en 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 -



Références de manifestations couvertes

Les pages jaunes	L'Oréal
Dior	Roche
Total	Seita
Citroën	Novotel
Timberland	ACP
Symantec	RATP
Véritas	Décathlon
Tower and watson	Publicis
Gras savoye	Umanis
Zambon France	Elan
Danone	Général optique
Flir	Van cleef et arpels
Nexter	Melle Viollette
Banque de France	Vidéology group
Pullman	Association paul parquet
Ultranoir	Ubisoft Paris
Seppic air liquide	Magellan Consulting
Séminaire LVMH 2022	Okta
AXA	Leroy Merlin

Le réseau GEM

Organisation d'évènements dédiés aux entreprises ...

Intervention de manière ponctuelle (Séminaire, lancement d'un produit, journée QVT) ou récurrence pour améliorer efficacement et durablement le bien-être en entreprise

... et aux particuliers

Après-midi, week-end, semaine répondant à la thématique du moment, toujours dans un cadre original et surprenant.

Nous proposons à nos clients de bénéficier d'un moment hors du temps, grâce au savoir-faire de nos thérapeutes tirés sur le volet.

Le club d'affaires GEM - « Aix-en-provence »

Premier club d'affaires en France réservé aux professionnels du bien-être et de la beauté.

Dans le prologement naturel du réseau GEM «île de France» , nous accompagnons nos membres en créant des actions et des évènements qui aideront le développement de leur activité entrepreneuriale.

www.ilovegem.fr

Formations en cours ...

Conseiller en produits de soins naturels - www.Hippocratus.com -

Conseiller les clients à la recherche de conseils nutritionnels

Les domaines abordés sont la phytothérapie, l'aromathérapie, l'apithérapie, l'alimentation thérapeutique ainsi que la micronutrition