TRIGGER POINT MUSCULAIRE PROFOND

DURÉE **2 JOURS**

TARIF (particulier) **489 € TTC**

Professionnel : prise en charge à 100 % (nous consulter)

Modèles & Matériel mis à disposition

6 stagiaires maximum par session | Formations tous les mois

Difficulté	**Type**	**Matériel**	Durée : 60 min	**Validation**
● ● ● ● ●	· Table ·	· Huile & Outils trigger point ·		Attestation de formation

Le trigger point est un massage profond, destiné aux sportifs ou personnes cumulant beaucoup de tensions musculaires avec des postures répétées. Excellente dans sa précision, la technique permet de dénouer des microrégions corporelles où se logent les nœuds et tensions, à distance du muscle par points trigger.

Également nommées « points de déclenchement », les zones de sursollicitation musculaire se fixent lorsque les muscles sont mobilisés à des endroits précis du corps, de manière répétée, lors de sport intensif ou de positions entraînant un tonus postural ; dénouer ces tensions apporte donc confort et lâcher-prise.

Prérequis : conseillé d'être un masseur confirmé en techniques bien-être.

PROGRAMME

- Présentation / spécificités du protocole / adaptation sur mesure aux besoins du massé.
- Présentation des accessoires trigger point possibles.
- Indications / contre-indications / précautions.
- Apprentissage du protocole complet.
- Adaptation du protocole en fonction des besoins / des zones / du temps de séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

PROTECTION DE POUCE	
Disponible à l'achat dans notre boutique. www.boutique.formabelle.fr	*À PARTIR DE* 13,99 €

EFFETS

- Dénoue les tensions musculaires profondes.
- Apporte une meilleure récupération physique.
- Active la circulation sanguine et lymphatique.
- Effet relaxant.
- Tonifier et apporter plus de souplesse à la peau.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur www.formabelle.fr