



## Massage Balinais "Pijat Bali"

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile

Durée protocole : 60 Minutes

### Durée

2 jours

### Tarifs

Particulier : 389 €

(Acompte inscription : 139€)

Professionnel : nous consulter

4 stagiaires  
maximum  
par session

Formations  
tous les mois

Modèles  
+  
Matériels

Mis à disposition

### Validation

Attestation de stage

Vidéo démonstration

+

CV formateur

consultable sur

[www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)

Le *Pijat Bali* est le massage balinais de tout le corps, des pieds à la tête. C'est sa version la plus appuyée, pour un travail en profondeur.

Complet, ce massage est à la fois relaxant, énergisant et tonifiant. Il procure une détente musculaire profonde tout en rondeur et en souplesse.

Global, équilibré et technique, il met en œuvre un parfait enchaînement de lissages profonds, de pétrissages, de drainages, d'acupressions, de percussions, de chauffage de la peau, de vibrations, d'étirements et de mobilisations articulaires.

Il ne se pratique pas seulement avec le bout des doigts ou la paume des mains mais aussi avec les phalanges, les coudes, les avant-bras.

### PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : lissages, pétrissages, acupressions, frictions, vibrations, mobilisations articulaires et étirements, percussions.  
Travail spécifique avec les phalanges et les coudes.
- >Posturologie
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire
- >Evaluation pratique / Test de connaissances
- >Debriefing : questions/réponses

### OBJECTIFS et EFFETS :

- Ressourcement en énergie vitale : dynamisation et revitalisation.
- Antistress.
- Antifatigue.
- Soulagement des tensions musculaires (courbatures).
- Restauration du tonus musculaire.
- Assouplissement des articulations.
- Aide à l'amincissement, remodelage de la silhouette, accompagnement d'une démarche de perte de poids.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Entretien de la souplesse de la peau.
- Harmonie entre le physique et le mental, le corps et l'esprit...

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76