



Massage Californien

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

Le massage californien fait parti de la famille des massages psychocorporels. La gestuelle doit être esthétique et rythmée, sans lâcher le corps. Fluidité, continuité, globalité sont les maîtres mots.

Il a pour but d'apporter détente, bien-être, lâcher-prise, un mieux-être physique et moral.

Il s'effectue sur l'ensemble du corps, de la tête aux pieds, à l'aide d'une huile de massage parfois préalablement chauffée.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : Huit californien, effleurages...
- >Posturologie
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire
- >Evaluation pratique / Test de connaissances
- >Debriefing : questions/réponses

OBJECTIFS et EFFETS :

- Apporter un sentiment de bien-être permanent, un lâcher-prise, une perte de contrôle, une prise en charge totale.
- Apporter une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien.
- Aide à disperser les tensions musculaires.
- Agit sur les systèmes nerveux et respiratoire par l'effet sédatif et calmant du modelage.
- Effet drainant au niveau de la circulation sanguine et lymphatique.
- Effet harmonisant sur la circulation énergétique.
- Effet relaxant au niveau du psychisme.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76