



MASSAGE "DEEP TISSUE" MUSCULAIRE PROFOND

**DURÉE****3 JOURS****TARIF** (particulier)**599 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

8

stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté**Type**

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

Le massage des tissus profonds est un type de massage visant la structure des tissus plus profonds du muscle et du fascia, appelé aussi le tissu conjonctif. Le massage profond a de nombreux mouvements et techniques similaires au massage suédois, mais la pression sera généralement plus intense.

C'est également un type de massage plus ciblé : le masseur travaille à libérer les tensions musculaires chroniques ou nœuds. Grâce à des manœuvres d'ouvertures profondes, calmes et relaxantes sur les tissus, accompagnées d'un rythme respiratoire amplifié, le praticien favorise avec grand respect le déblocage de la « cuirasse » musculaire et éventuellement émotionnelle.

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

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : étirements musculaires profonds (à l'aide des avant-bras, des poings, du bout des doigts, des coudes et paumes de la main).
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Atténue les tensions musculaires.
- Redonne souplesse et amplitude aux muscles et tissus.
- Améliore la mobilité articulaire.
- Décongestionne les tissus.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Permet l'élimination des toxines.
- Favorise la circulation de l'énergie.
- Améliore le sommeil.
- Permet une meilleure gestion du stress et de l'anxiété en général.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr