

MASSAGE BALINAIS « PIJAT BALI »

« Pratiquer les massages bien-être » RS 5354



DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Acompte inscription 139€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
60min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : Avoir suivi une formation en massage du corps à l'huile (californien, suédois, ayurvédique, balinais...).

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.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & 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...

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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