

MASSAGE « DEEP TISSUE » MUSCULAIRE PROFOND

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 3 JOURS

TARIF (particulier) 589€TTC

Acompte inscription 189€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

8 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
60min

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 : Masseur confirmé en technique 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, les poings, le bout des doigts, les coudes et paumes de la main).
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & EFFETS

- 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

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