



# Massage Trigger Point

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile / Possibilité outil Trigger point

Durée protocole : 60 Minutes

## Durée

2 jours

## Tarifs

Particulier : 389 €  
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :  
Prise en charge à 100%  
Nous consulter

**4** stagiaires  
maximum  
par session

Formations  
tous les mois

Modèles  
+  
Matériels

Mis à disposition

## Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration  
+  
C V formateur  
consultables sur  
[www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)

Le massage trigger point est un massage profond, destiné aux sportifs ou personnes cumulant beaucoup de tensions musculaires avec des postures répétées.

Excellente dans sa précision, la technique permet de dénouer des microrégions corporelles où se logent les nœuds et tensions, à distance du muscle par acupressions. Egalement nommées « points de déclenchement », les zones de sur-sollicitation musculaires se fixent lorsque les muscles sont mobilisés à des endroits précis du corps, de manière répétée, lors de sport intensif ou de positions entraînant un tonus postural ; dénouer ces tensions apporte donc confort et lâcher-prise.

*Pré-requis : masseur confirmé en techniques bien-être*

## PROGRAMME :

- Présentation/Spécificités du protocole/Adaptation sur mesure aux besoins du massé.
- Présentation des accessoires trigger point possibles.
- Indications/Contre-indications/Précautions.
- Apprentissage du protocole complet.
- Adaptation du protocole en fonctions des besoins/des zones/du temps de séance.
- Evaluation pratique/test de connaissances.
- Debriefing : Questions/Réponses.

## OBJECTIFS et EFFETS :

- Dénoue les tensions musculaires profonde.
- Apporte une meilleure récupération physique.
- Active la circulation sanguine et lymphatique.
- Effet relaxant.
- Tonifier et apporter plus de souplesse à la peau.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76