



POSTUROLOGIE DU MASSAGE

DURÉE 1 JOUR

TARIF (particulier) 189€TTC

Acompte inscription 59€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table & Théorie ·

Matériel

· Planche Anatomique ·

Validation

Attestation de formation

Professionnels du bien-être, vous embrassez une carrière dans le domaine du massage. Masser est votre quotidien, au service du bien-être des autres pour les libérer de leurs tensions corporelles.

A terme, votre corps beaucoup sollicité, va manifester les premiers signes de fatigue et de gêne, voire de douleur.

Pour préserver votre corps et votre activité professionnelle, les règles de posturologie et de biomécanique permettent de trouver des compromis entre la puissance des gestes et la pratique du massage sans tensions.

Protégez vos muscles et articulations, en effectuant la formation posturologie, incontournable pour un masseur qui souhaite garder son intégrité corporelle et masser efficacement.

Prérequis : Tout niveau.

PROGRAMME

- Présentation.
- Données anatomiques de base.
- Principe de base de la posture (posture statique/posture en mouvement).
- Les troubles musculo-squelettiques (TMC).
- Outils pour garder son énergie, se renforcer et s'assouplir.
- Mises en situation pratique.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & EFFETS

- Accompagner ses mouvements.
- Assurer sa stabilité.
- Prévention d'éventuelles gênes musculo-squelettiques.
- Préserver son corps.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

