

## ÉTIREMENTS ET MOBILISATIONS ARTICULAIRES

**DURÉE** 1 JOUR

**TARIF** (particulier) 189 € TTC

**Acompte inscription** 59 €

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

Modèles & Matériel  
mis à disposition

**4** stagiaires  
maximum  
par session | Formations  
tous les mois

### Difficulté



### Type

· Table ·

### Matériel

· Huile & draps ·

### Validation

Attestation de formation

Renforcer et enrichir sa pratique du massage sur table. Cette formation aborde spécifiquement et de manière détaillée le travail en étirements et mobilisations articulaires qui font partie intégrante de la pratique du massage.

Outil précieux pour réaliser un massage complet et efficace, étirements et mobilisations articulaires favorisent l'ouverture, l'assouplissement, la flexibilité et la mobilité du corps. Ils le libèrent en douceur de ses tensions et de ses raideurs. Ils influencent l'ensemble de la physiologie, par leur action bénéfique sur les systèmes squelettiques, musculaires, respiratoires, circulatoires, nerveux et énergétiques.

Les manœuvres enseignées s'intègrent à toutes les techniques de massage à l'huile. C'est une journée de perfectionnement qui permet de renforcer et d'enrichir sa pratique.

**Prérequis : Masseur confirmé en technique bien-être.**

## PROGRAMME

- Temps d'échange autour du parcours en massage et des attentes de chaque participant.
- Présentation de la formation : intérêts et bénéfices des étirements et mobilisations articulaires dans la pratique du massage à l'huile / Contre-indications et précautions d'usage.
- Temps de massage libre en binôme : échauffement du corps de chaque participant / Découverte du massage de prédilection, du style personnel de chacun et de comment il intègre déjà (ou pas) les étirements et mobilisations articulaires dans sa pratique.
- Démonstration détaillée de tout un éventail de manœuvres d'étirements et de mobilisations articulaires, avec temps de pratique et de Questions-réponses.
- Temps de massage en binôme où chaque participant intègre dans un massage libre de 30 min certaines des nouvelles manœuvres apprises au cours de cette journée de formation.
- Mises en situation pratique.
- Débriefing – Questions-réponses.

## EFFETS DU MASSAGE

- D'une manière générale, étirements et mobilisations articulaires favorisent et entretiennent l'ouverture, la souplesse, la flexibilité et la mobilité du corps.
- Ils le libèrent en douceur de ses tensions et de ses raideurs.
- Ils éliminent les toxines souvent cristallisées au niveau articulaire : les articulations se délient, s'y rétablissent alors une facilité et une fluidité de mouvement.
- Enfin, ils contribuent à l'amplification de la respiration, et activent la circulation du sang et de l'énergie vitale.

**Remise d'une attestation de formation.**

**Inscription : 04 67 82 91 76**

Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur  
[www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)