



## POSTUROLOGIE DU MASSAGE

**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 & 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, très 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.
- Principes 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](http://www.formabelle.fr)

