Bases du massage classique

Description/Définition

Le massage classique compte parmi les massages les plus répandus dans le monde. Cette méthode est un moyen efficace pour soulager tensions musculaires, courbatures mais également le stress. Ses mouvements s'appliquent généralement sur les tissus mous du corps, les articulations, les tendons et les muscles.

Les bienfaits d'un tel massage sont d'ordre physique et psychologique :

- Il soulage les douleurs chroniques et aiguës liées aux tensions musculaires
- Il procure tonus, bien-être, relaxation et souplesse du corps
- Il facilite le drainage c'est-à-dire l'élimination des toxines favorisant ainsi la circulation sanguine
- Il lutte contre le stress, l'anxiété et la dépression

Prérequis/Public

Aucun. Ce stage s'adresse d'une part à tout public pour un usage professionnel (ou familial) ainsi qu'à toute personne désireuse d'acquérir une pratique dans une des techniques du toucher.

Objectifs du cours

Ce module de base a été conçu pour acquérir les gestes de base du Massage classique et s'approprier ainsi un protocole immédiatement utilisable avec des effets incontestables pour soulager et relaxer le client.

Contenu du 1er module (3 jours)

- Contre-indications et précautions d'usage
- Protocole : Massage des membres supérieurs
- Protocole : Massage des membres inférieurs
- Protocole : Massage du dos

Contenu du 2ème module (3 jours)

- Protocole : Massage du visage
- Protocole : Massage du cou, de la nuque et du torse
- Protocole : Massage de l'abdomen
- Introduction aux triggers points (utilisable lors d'un massage)
- Révisions et synthèse

Durée

48 heures (6 jours)