

Massage palmaire T.A.O.- Terre d'Asie et d'Occident



6 h



124,00 €

Public

Professionnels du bien-être

Objectifs

Le massage palmaire, également connu sous le nom de massage des mains, offre plusieurs avantages pour la santé et le bien-être. Voici quelques-uns des bénéfices courants :

Relaxation musculaire: Le massage palmaire aide à relâcher les tensions musculaires accumulées dans les mains et les avant-bras, ce qui peut être particulièrement bénéfique pour les personnes qui effectuent des tâches répétitives avec leurs mains, comme les travailleurs de bureau ou les musiciens.

Amélioration de la circulation sanguine: En massant les mains, on peut stimuler la circulation sanguine, ce qui favorise l'apport d'oxygène et de nutriments essentiels aux tissus musculaires et cutanés.

Réduction du stress et de l'anxiété: Comme pour tout massage, le massage palmaire peut aider à réduire le niveau de stress et d'anxiété en favorisant la libération d'endorphines, les hormones du bien-être, dans le corps.

Soulagement de la douleur: Le massage palmaire peut également aider à soulager les douleurs associées à des affections telles que l'arthrite, le syndrome du canal carpien ou les tensions musculaires.

Amélioration de la mobilité articulaire: En massant les mains et les doigts, on peut améliorer la mobilité articulaire et réduire la raideur, ce qui est particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant d'arthrite ou d'autres troubles articulaires.

Cette formation vise à vous permettre de maîtriser cette pratique de manière sûre et efficace, tout en vous donnant les compétences nécessaires pour l'offrir professionnellement et en toute confiance.

Techniques du massage palmaire :

> Poignet > Dos ❖ Lifting ❖ Doigts ❖ Points + immunité ❖ Etirement ❖ Effet ressort > Paume ❖ Lignes horizontales ❖ Lignes verticales ❖ Lignes transversales ❖ Coussinets base des doigts ❖ Pression paume > Doigts ❖ Paume + doigts 2 par 2 ❖ Paume + doigts 1 par 1 + ressort ❖ Feuille ❖ Dos du doigt ❖ Intérieur du doigt ❖ Côté du doigt ❖ Effleurement

Notions de manupuncture coréenne

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**
124,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

> Le 10 octobre 2024
De 9h30 à 16h30

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

Massage palmaire T.A.O.- Terre d'Asie et d'Occident - Le vendredi 7 juin 2024, Liège

Organisation

Matériel à prévoir : un coussin et un essuie-mains.

Renseignements

Téléphone : 04/229 84 60

€ 124,00 €



Dates de formation

Le vendredi 7 juin 2024

Horaire

De 9 à 16h



Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

Formateur

Mei-Ling MYUNG-SOOK, Manupuntrice coréenne, massothérapeute et énergéticienne asiatique

Massage palmaire T.A.O.- Terre d'Asie et d'Occident - Le jeudi 10 octobre 2024, Liège

Organisation

Matériel à prévoir : un coussin et un essuie-mains.

Renseignements

Téléphone : 04/229 84 60

€ 124,00 €

 **Dates de formation**
Le jeudi 10 octobre 2024

Horaire
De 9h30 à 16h30

 **Site de Liège Château Massart**

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

Formateur

Mei-Ling MYUNG-SOOK, Manupuntrice coréenne, massothérapeute et énergéticienne asiatique