

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

 6 h

### 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**
- **Certificat - Attestation**  
Attestation de participation