

Massage harmonisant corps et esprit



32 h



520,00 €

Public

Cette formation s'adresse aux esthéticiennes, kinésithérapeutes, masseurs, masseuses, personnes intéressées par l'apprentissage d'un massage très complet

Prérequis

Il est conseillé d'avoir suivi le module d'approche et connaissance du corps humain ou d'avoir les compétences équivalentes.

Objectifs

Ce massage du corps complet s'inspire de diverses techniques (californien, polynésien, suédois...). Il se pratique sur une table de massage avec de l'huile (vous composerez votre propre huile de massage avec des huiles essentielles). Il apporte détente musculaire et relaxation profonde à celui qui le reçoit. Alternant des gestes lents et globalisants, ainsi que des manipulations plus ciblées, vous pratiquerez également toute une série d'étirements favorisant le lâcher prise. En ce sens, ce massage peut jouer un rôle thérapeutique car il soulagera le corps des petits maux du quotidien, mais agira également au niveau psycho-émotionnel grâce à la détente de l'esprit. Il pourra, entre autres, agir sur le stress, les angoisses, favoriser le sommeil, améliorer la circulation sanguine, ...

Vous apprendrez à être à l'écoute de la personne massée et pourrez composer votre propre massage à l'aide des différentes manœuvres vues au cours.

Programme:

- Installer un cadre de massage favorable
- Composer son huile de massage personnalisée et les alternatives
- Manœuvres pour la face postérieure
- Manœuvres pour la face antérieure
- Composition de son enchaînement personnel

Lors de la formation, l'accent sera essentiellement mis sur la pratique. Vous travaillerez en binôme et vous vous exercerez à masser entre vous. Un syllabus reprenant les explications vous sera transmis.

Matériel à prévoir

Housse de matelas 1 personne ou deux grands essuies, deux coussins, une tenue décontractée, des tongs ou pantoufles et un vieux maillot deux pièces pour les dames.

Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
520,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

> Du 20 avril 2024 au 29 juin 2024
De 9h à 13h

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

Massage harmonisant corps et esprit - Les samedis 20, 27/04, 18, 25/05, et 1, 15, 22, 29/06/24 , Liège

Organisation

Matériel à prévoir

Housse de matelas 1 personne ou deux grands essuies, deux coussins, une tenue décontractée, des tongs ou pantoufles et un vieux maillot deux pièces pour les dames.

Renseignements

04/229.84.60

€ 520,00 €



Dates de formation

Les samedis 20, 27/04, 18, 25/05, et 1, 15, 22, 29/06/24

Horaire

De 9h à 13h



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

Stéphanie Vandenberg, massothérapeute et coach bien-être. Formatrice et animatrice d'ateliers massage, estime de soi et relaxation.