

## Bamboo Therapy



18 h

### Public

Les professionnels du bien-être, de la santé et de l'esthétique ayant reçu les bases d'anatomie et de massage.

### Objectifs

La bamboo therapy ou bambouthérapie, est une forme de thérapie alternative très en vogue, branche Tuina du massage chinois, qui utilise des bâtons de bambou pour effectuer des massages et des manipulations corporelles.

Les avantages potentiels du massage aux bambous incluent la réduction des tensions musculaires, l'amélioration de la circulation sanguine, la relaxation profonde et la libération des nœuds musculaires. Il peut être particulièrement efficace pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. Les différentes tailles de bâtons permettent au thérapeute de cibler des zones spécifiques du corps.

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Expliquer les différents aspects du massage bambous, les différentes techniques utilisées avec leurs effets sur le corps.
- Choisir les différents types et tailles de bambous pour faire un choix judicieux suivant les parties du corps à travailler et la corpulence de la personne, préparer et nettoyer le matériel.
- Connaître les avantages et contre-indications de la bambou thérapie et utiliser les bambous pour réaliser un massage efficace en toute sécurité.
- Maîtriser les différents mouvements avec fluidité et efficacité : glisser, glisser-rouler, rouler, pétrir, ramer, vibrer, jouer du violon, tapoter, effleurer, presser et réaliser des rotations.
- Réaliser une séance de base et des massages de plus en plus spécifiques, ciblés et spécialisés.

La bamboo therapy ou bambouthérapie, est une forme de thérapie alternative très en vogue, branche Tuina du massage chinois, qui utilise des bâtons de bambou pour effectuer des massages et des manipulations corporelles.

Les avantages potentiels du massage aux bambous incluent la réduction des tensions musculaires, l'amélioration de la circulation sanguine, la relaxation profonde et la libération des nœuds musculaires. Il peut être particulièrement efficace pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. Les différentes tailles de bâtons permettent au thérapeute de cibler des zones spécifiques du corps.

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Expliquer les différents aspects du massage bambous, les différentes techniques utilisées avec leurs effets sur le corps.
- Choisir les différents types et tailles de bambous pour faire un choix judicieux suivant les parties du corps à travailler et la corpulence de la personne, préparer et nettoyer le matériel.
- Connaître les avantages et contre-indications de la bambou thérapie et utiliser les bambous pour réaliser un massage efficace en toute sécurité.
- Maîtriser les différents mouvements avec fluidité et efficacité : glisser, glisser-rouler, rouler, pétrir, ramer, vibrer, jouer du violon, tapoter, effleurer, presser et réaliser des rotations.
- Réaliser une séance de base et des massages de plus en plus spécifiques, ciblés et spécialisés.

Programme:

- Préparation du massage : les conditions au massage, présentation du matériel à utiliser
- Techniques simples du massage bambou : exercices en binôme

Pour cet apprentissage nous utiliserons :

- Un syllabus
- Une démonstration de matériel
- Des démonstrations d'utilisation du matériel
- Des petits films
- Des power points
- Des résumés explicatifs
- Test sur soi-même
- Travail en binôme
- Observation et correction des massages réalisés en binôme

## Informations pratiques

> **Droit d'inscription**

> **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>)