

# Formation Continue

Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers

24/12/2025

---

# Massage anti-douleur

 24 h  442,00 €

## Public

Professionnel·les du bien-être, praticien·nes en massage, esthéticien·nes, personnes en reconversion dans l'accompagnement corporel ou toute personne ayant déjà une base en techniques manuelles et souhaitant se spécialiser dans l'accompagnement de la douleur.

## Objectifs

Acquérir des outils concrets pour soulager les douleurs corporelles à travers le massage, en intégrant une compréhension globale de la douleur et des techniques adaptées aux zones sensibles.

Cette formation permet de développer un toucher juste, respectueux et efficace, avec une attention particulière portée aux douleurs chroniques comme la fibromyalgie.

**Massage anti-douleur – Approche globale et techniques ciblées.**

Programme (axé pratique) :

- Comprendre les mécanismes de la douleur (physique, nerveuse, émotionnelle)
- Approche spécifique de la douleur chronique et de la fibromyalgie
- Techniques de massage anti-douleur : pressions lentes, étirements doux, mobilisations passives
- Zones ciblées : dos, lombaires, jambes, psoas, ventre, plexus solaire, nuque, tête
- Massage du crâne et de la mâchoire pour libérer les tensions liées au stress
- Construction d'une séance complète personnalisée
- Écoute du corps, feedback client, gestion du rythme et de l'intensité
- Pratique en binômes, guidage pas à pas, retours et intégration

## Informations pratiques

### › Droit d'inscription

442,00 €

### › Horaires

 Liège

› Du 6 mai 2026 au 27 mai 2026  
De 9h à 16h

### › 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>)**

