

Découverte et initiation au modelage de détente et de bien-être

OBJECTIFS

Le massage a toujours été dans les pays orientaux un moyen d'entretenir sa santé, de renforcer son énergie et de prévenir et améliorer certains maux de la vie quotidienne. C'est également un merveilleux outil pour sentir son corps et percevoir le corps de l'autre dans une relation d'écoute et de respect.

Nous vous proposons lors de cette initiation de découvrir les gestes élémentaires du modelage de détente et de bien-être avec une pédagogie centrée sur la pratique permettant un apprentissage rapide des manœuvres que vous pourrez immédiatement pratiquer chez vous.

PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant s'initier au modelage à visée relaxante.

Groupe de 8 personnes maximum

DUREE

2 jours

LIEU : Vichy

CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14

Courriel : contact@hecate-formation.com

PROGRAMME

- ▲ Rappel anatomique: ostéologie et myologie générale
- ▲ Adopter la bonne posture pour réaliser un modelage de qualité.
- ▲ Les gestes de base du modelage : pétrissage, lissage, pression glissée, effleurage, étirement.
- ▲ Les indications et contre-indications du modelage
- ▲ Application pratique avec démonstration
- ▲ Entraînement en binôme sous supervision

Bien Etre / Santé / Forme

ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences