



Formation Massage à Sec & Vibrations

Objectifs pédagogiques

- Le massage sur la serviette
(But, effets, indications, contre-indications)
- Le massage à sec sur la peau
(Traditions, but, effets, indications, contre-indications)
- Les vibrations
(Traditions, but, effets, indications, contre-indications)
- Comment soulager les douleurs de la nuque, des trapèzes, du dos, du bassin, des membres
- Les postures du praticien
- Comment ajuster ses gestes sans huile
- Comment écouter le corps en travaillant sur la serviette (rythme, souffle...)
- Le palpé roulé (principe et technique)
- Les publics concernés et dans quelles circonstances utiliser ces pratiques
- Evaluation théorique
- Bilan de fin de formation.