

Massage bien-être fiche formation



LE MASSAGE BIEN-ÊTRE EST UNE APPROCHE GLOBALE QUI VISE AUTANT LA DÉTENTE QUE L'ÉVEIL D'UNE CONSCIENCE PSYCHO CORPORELLE.

CE SOIN UTILISE DE LONGS MOUVEMENTS LENTS ET FLUIDES QUI PERMETTENT UNE PROFONDE RELAXATION PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE.



Pré-requis

Aucun



Participant

Tout public
Déconseillé aux femmes
enceintes
8 stagiaires maxi/session



Durée

8 heures
En cours du soir
(4 x 2 heures)
Ou programmation sur
demande le Week-end



Méthodes et outils pédagogiques

Une table de massage
pour 2 stagiaires



Informations pratiques

Utilisation d'huiles de soin
et crèmes de soin

Objectif

- Procurer une relaxation profonde sur l'ensemble du corps
- Comprendre la dimension relationnelle à l'autre
- Connaître les généralités et les effets bénéfiques des techniques corporelles
- Acquérir une technique de massage performante

Programme

Les techniques manuelles enseignées :

- Acquisition d'une posture équilibrée
- L'effleurages, les modelages, les étirements, les pétrissages et les vibrations
- Exercices d'assouplissements et de respiration
- Hygiène et entretien de votre matériel de massage



La forme du bien-être

Kenko

1, boulevard de Québec - 45000 Orléans

Tél : 02 46 65 00 15 - Fax : 09 72 23 64 80 - www.kenko.fr - contact@kenko.fr