

# TECHNIQUES DE MASSAGE

Prendre soin de soi ! Quel bonheur !

Alors que l'on court toute la journée, une pause peut être un puit de bienfaits.

Le stress de la vie actuelle, les ruptures familiales, mais aussi la modernité de la société favorise le besoin de détente et de contact.

Apprendre le massage, est une belle voie pour se reconnecter à soi et aux autres, pour améliorer les relations, pour se détendre, ou pour apprendre à gérer son stress.

Bienvenu dans cette formation !

## DURÉE DES ÉTUDES

6 mois en journée

Prix approximatif : 90€



*Pour des  
renseignements  
complémentaires !*



### En technologie :

- d'identifier et de caractériser les types de tissus corporels ;
- de décrire la structure de la peau et des organes connexes ;
- de schématiser les éléments les plus importants du système artériel et veineux :
  - en précisant le rôle de chacun,
  - en envisageant les interconnexions avec le système lymphatique ;
- d'identifier et d'expliquer les conditions optimales de réalisation d'un massage harmonisant (posture, matériel, environnement, état d'esprit du praticien et du client) et leurs adjuvants éventuels (huiles essentielles) ;
- de déterminer le rôle du système nerveux dans la détente recherchée (arc réflexe) ;
- d'expliquer les techniques de base du massage harmonisant à savoir : effleurage, pétrissage, ... ;
- de distinguer quelques méthodes de massage en identifiant leurs contre-indications et les éventuels effets secondaires ;
- d'identifier les problèmes pouvant être soulagés par les massages harmonisant et en préciser le type ;
- d'expliciter les règles d'hygiène et de sécurité ;

### En pratique :

- d'aménager correctement les conditions de travail et de respecter les conditions d'hygiène ;
- de mettre en œuvre les techniques de base du massage harmonisant selon les buts poursuivis en se justifiant ;
- de remplir une fiche client.

