Formation MASSAGE AJUSTÉ

FORMATION MASSAGE THAÏ

PROGRAMME

PRÉSENTIEL

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

CONNAISSANCES FONDAMENTALES

Connaître les indications et contre-indications médicales.

Comprendre la mécanique musculaire et articulaire

GESTES TECHNIQUES

Acquérir les techniques du massage thaï et maîtriser un enchainement fluide.

CONTENU

- Posture, positionnement et respiration
- Presser avec poids du corps
- Adapter rythme et intensité de pression
- Manœuvres du massage thaï : pratiques en binôme
- Fluidité de l'enchainement

FORMATION MASSAGE AJUSTÉ