Formation MASSAGE AJUSTÉ

FORMATION MASSAGE CALIFORNIEN

PROGRAMME

MODULE 1

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

POSTURE ET MATÉRIEL

Apprenez les bonnes postures et déplacements et adaptez le matériel.

GESTES FONDAMENTAUX

Assimilez les techniques de massage californien, le rythme et l'intensité.

QUALITÉ DE PRÉSENCE ET ÉCOUTE

Développez votre toucher et la lecture des réactions corporelles.

CONTENU

- Posture écoute du corps et respiration
- Manœuvres dos : pratique en binôme
- Notions d'anatomie et de sécurité
- Manœuvres jambes : pratique binôme
- Toucher, observation et présence
- Variation de rythme et d'intensité

FORMATION MASSAGE AJUSTÉ