Massage harmonisant corps et esprit

Soins - Bien-être

Continue

Durée

32h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non

Ce massage du corps complet s'inspire de diverses techniques (californien, polynésien, suédois…). Il se pratique sur une table de massage avec de l'huile (vous compose propre huile de massage avec des huiles essentielles). Il apporte détente musculaire et relaxation profonde à celui qui le reçoit. Alternant des gestes lents et globalisant des manipulations plus ciblées, vous pratiquerez également toute une série d'étirements favorisant le lâcher prise. En ce sens, ce massage peut jouer un rôle thérapeut soulagera le corps des petits maux du quotidien, mais agira également au niveau psycho-émotionnel grâce à la détente de l'esprit. Il pourra, entre autres, agir sur le stre angoisses, favoriser le sommeil, améliorer la circulation sanguine, …

Vous apprendrez à être à l'écoute de la personne massée et pourrez composer votre propre massage à l'aide des différentes manœuvres vues au cours.

Conditions d'accès

Il est conseillé d'avoir suivi le module d'approche et connaissance du corps humain ou d'avoir les compétences équivalentes.

Programme

Programme :

- Installer un cadre de massage favorable
- Composer son huile de massage personnalisée et les alternatives
- Manœuvres pour la face postérieure
- Manœuvres pour la face antérieure
- Composition de son enchaînement personnel

Lors de la formation, l'accent sera essentiellement mis sur la pratique. Vous travaillerez en binôme et vous vous exercerez à masser entre vous. Un syllabus reprenant l
explications vous sera transmis.

Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

Accueil :

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

formation.continue@centreifapme.be

Bon à savoir

Consultez l'ensemble du catalogue de formations continues du Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers sur le site webwww.formation-continue.be *(https://www.formation-continue.be/)* .

Pour tout renseignement, contactez-nous au 04/229.84.60 ou viaformation.continue@centreifapme.be