



LE MASSAGE AFRICAÏN

DUREE
2 JOURS

COUT
VOIR MODALITES & INSCRIPTION

NOMBRE LIMITE DE
STAGIAIRES / SESSIONS

MATERIEL
MIS A DISPOSITION

PRE-REQUIS

ETRE PROFESSIONNEL(LE)
DU SECTEUR
ESTHETIQUE-COSMETIQUE
OU DU BIEN ETRE

*Le massage est non médical, non thérapeutique
ni kinésithérapeutique*

PRESENTATION

Le massage Africain est une balade tonifiante et relaxante au rythme d'une musique fluctuante qui vous invite au dépaysement.

Le stress est évacué, les muscles et les articulations sont assouplies, les toxines sont éliminées via le système lymphatique, la circulation sanguine est activée, le corps est revitalisé.

Il se pratique sur table, dure 50' à 1H. La face postérieure est travaillée de façon évolutive, séquencée en quatre rythmes, une progression douce et lente, plus en profondeur, plus cadencée, et un retour au calme avant d'aborder la face antérieure ; cette dernière est active au niveau des jambes, douce et apaisée sur le haut du corps.

OBJECTIF

Le stagiaire doit être capable d'effectuer le massage correctement suivant les manœuvres et positions du corps acquises durant la formation.

PROGRAMME

JOUR 1

Théorie : remise du protocole - origine - dans quel but - à quelle fréquence - de quelle manière

Prise en charge du massé - Pratique : démonstration - application des manœuvres : effleurages, pressions, vibration, lissages, foulages, pompages, pétrissages, étirements, enveloppements, balanciers

JOUR 2

Théorie / Pratique : révision

Pratique : démonstration - application des manœuvres : percussions, effleurages, lissages, enveloppements, foulages, étirements, pompages, pressions légères

Questions / réponses sur le massage enseigné

Bilan : : mise en condition – pratique du modelage dans son intégralité – Premier binôme / Second Binôme

Réaction / Echange

Remise du Certificat de Formation

MOYENS PEDAGOGIQUES

Huile - protocole avec illustrations - musique adaptée