



## **MASSAGE INITIATION POUR TOUS**

### **Objectif du cours**

Ce module a pour objectif de vous familiariser avec les différentes techniques du massage classique, un massage dérivé de la physiothérapie, de manière pratique et dynamique. Il vous permettra d'apprendre comment toucher avec écoute, connaître et reconnaître les muscles et les différentes structures que vous avez sous les mains, comment dénouer une contracture, comment permettre à des jambes lourdes de retrouver de la légèreté, stimuler un intestin paresseux, etc.

### **Prérequis**

Ce stage s'adresse à toute personne intéressée par le massage, désirant acquérir une bonne qualité de toucher.

### **A la fin du cours, vous serez capable de :**

- toucher avec écoute et présence
- reconnaître les principaux muscles superficiels
- dénouer une contracture
- alléger des jambes lourdes
- stimuler un intestin paresseux

### **Durée**

16 heures

### **Programme**

Exercices de centrage et d'enracinement  
Exercices du toucher par le ressenti  
Les différentes techniques du massage classique  
Exercices pour localiser une contracture  
Techniques vasculaires

## **Méthodes pédagogiques**

20% apports théoriques et 80 % de travail pratique en groupe et sous-groupe.

L'accent est mis sur les échanges et les interactions entre les apprenants.

Apports théoriques

Démonstrations

Exercices pratiques guidés

Exercices pratiques de manière autonome et en binôme

Questions réponses / débats

## **Moyens pédagogiques**

- Exercices pratiques / squelette/ modèles

## **Formatrice**

Katia Abbondanzieri

*Voir le lien sur le site*

**Lieu** : Ecole Gedane Sàrl, Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne.

## **Dates**

**Voir sur le site**

**Horaire** : 9h00 à 18h00

## **Prix**

**Voir sur le site**

## **Equipements nécessaires à la pratique**

Apporter une tenue confortable et un linge

## **Formulaire d'inscription**

Se trouve sur le site internet