



## **MASSAGE INITIATION POUR TOUS**

### **Objectif du cours**

L'objectif est d'acquérir certaines techniques de base afin d'être capable d'appliquer les principaux mouvements et enchaînements du massage classique.

Ce module 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, etc.

### **Prérequis**

Ce cours 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

### **Durée**

8 heures

### **Programme**

Exercices du toucher par le ressenti  
Les différentes techniques du massage classique  
Exercices pour localiser une contracture

## **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

## **Formateur**

Marc-Etienne Besson

*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, une grande et une petite serviette

## **Formulaire d'inscription**

Se trouve sur le site internet