



MASSAGE ET DOULEURS DE L'ÉPAULE

Ah ces épaules, qu'est-ce qu'on les agresse ! Laisse du chien, commissions, dodo sur le côté, sport, sac à main/dos, clavier-souris : tout est une bonne raison pour agresser cette articulation particulièrement instable et sa musculature impressionnante mais si fragile dans son équilibre.

Bonne nouvelle : être efficace en massant les muscles, ça a bien plus d'influence qu'on ne le croit sur l'état des articulations, des tendons et sur les douleurs de l'épaule et du bras.

Ayons des outils pour améliorer le confort de l'épaule et de toute la région.

Apprenons à voir, sentir et décrypter les chaînes musculaires de l'épaule.

On va rendre nos massages de l'épaule efficaces et en faire des soins incroyables pour satisfaire les épaules les plus exigeantes !

Objectif du cours

Comprendre la biomécanique de l'épaule.

Savoir ce qui agresse l'épaule et le comprendre.

Apprendre de nouvelles techniques pour masser l'épaule et la région nuque-omoplate-bras.

Maîtriser les mouvements et techniques

Apprendre des techniques d'autotraitement et d'automassage de la région nuque-omoplate-bras.

A la fin du cours, vous serez capable de :

Comprendre l'épaule et ses défis.

Repérer les contractures qui handicapent l'épaule et diminuent sa liberté.

Utiliser des techniques pour diminuer les douleurs de l'épaule.

Prérequis

Une base de massage est demandée, quelle qu'elle soit.

Durée

16 heures.

Moyens pédagogiques

Support de cours large et complet.

Vidéos de techniques.

Formateurice

Marc Böhning

Physiothérapeute, Aromathérapeute, Thérapeute en naturopathie, Ecrivain

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

Lausanne

Date

Voir sur le site

Horaire : 9h00 à 18h00

Prix

Voir sur le site

Equipements nécessaires à la pratique

De quoi prendre des notes.

Formulaire d'inscription

Se trouve sur le site internet