



FORMATION LES BASES DU MASSAGE PROGRAMME

MASSAGE CALIFORNIEN - MODULE 1

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ **POSTURE ET MATÉRIEL**
Apprenez les bonnes postures & déplacements et adaptez le matériel
- ✓ **GESTES FONDAMENTAUX**
Assimilez les techniques de massage californien, le rythme et l'intensité
- ✓ **QUALITÉ DE PRÉSENCE ET ÉCOUTE**
Développez votre toucher et la lecture des réactions corporelles.

CONTENU

- Posture, écoute du corps et respiration
- Manœuvres du dos : pratique en binôme
- Notions d'anatomie et de sécurité
- Manœuvres jambes : pratique binôme
- Toucher, observation et présence
- Variation de rythme et d'intensité

