

MASSAGE BALINAIS

Cet authentique massage balinais s'intègre sur les cartes des spas comme un massage énergisant, tonifiant et très relaxant. Il emprunte sa légèreté dansante au lissage indien, sa précision au shiatsu chinois en même temps qu'il possède son propre caractère: un cœur de massage harmonieux, profond et des finales gestuelles en rondeur et souplesse.

Ce massage global, équilibré, technique, s'adresse aux couches superficielles de la peau et musculaires du corps. Il enchaîne principalement des gestes de lissages profonds, des pétrissages, d'acupressions, de drainages, de percussions, de chauffages de la peau, de vibrations...

Programme pédagogique

1er Jour : Accueil et présentation des élèves, Exercices d'échauffement corporels, Présentation du protocole de massage, En position sur le ventre : apprentissage des gestes massages pied, jambes, cuisses, En position sur le ventre : apprentissage des gestes de massage fesses, dos, épaule, nuque répétition global.

2ème Jour : Exercices d'échauffements corporels, Visualisation et mémorisation du protocole appris la veille, En position sur le dos : apprentissage des gestes de massage sur pieds, tibia, genou et cuisses, En position sur le dos : apprentissages des gestes de massage sur mains, bras, épaules, ventre, thorax, buste et nuque, Répétition globale.

3ème Jour : Exercices d'échauffement corporel, Travail de visualisation et mémorisation sur les gestes appris au jour 1 et 2, En position sur le dos : apprentissage des gestes de massage de la nuque, visage cuir chevelu. Répétitions générales. Enchaînement du protocole complet du massage (environ 60 minutes) ,contrôle des connaissances et bilan de la formation.

Durée et dates : 1 module* de 3 jours (21h)

Havre :

Samedi 28, Dimanche 29 et Lundi 30 Novembre 2009

Samedi 09, Dimanche 10 et Lundi 11 Janvier 2010

Samedi 03, Dimanche 04 et Lundi 05 Avril 2010

Coût : 495€ par personne

* ouvert pour 4 personnes minimum et 12 personnes maximum