

Le Massage Californien

Public : Tous

Pré requis : Aucun

Le massage Californien est créé à la fin des années 1960 par Margaret Elke à Esalen en Californie. Il intègre des éléments issus des techniques orientales et occidentales et traite le corps dans sa globalité, favorisant l'éveil de la sensibilité, la dissolution des tensions musculaires et surtout émotionnelles.

Techniques et bienfaits :

Essentiellement conçu pour retrouver son potentiel humain, dénouer les tensions physiques et psychologiques, ce massage sensitif contient plus d'une centaine de touches différents qui incitent au "lâcher prise".

A base d'effleurages doux et enveloppants, ils rassurent le corps et soulagent des tensions enfouies dans les tissus profonds. Des étirements, des balancements invitent à l'abandon et favorisent le ressenti d'une multitude de sensations oubliées. L'harmonie des mouvements, la fluidité, la rythmicité rétablissent l'équilibre psychique et métabolique.

Les bienfaits de ce massage sont nombreux : il relance la circulation veineuse et lymphatique, libère des tensions musculaires, musculo-articulaires et équilibre le psychisme. Les gestes enveloppants redonnent les limites au corps et améliore le schéma corporel.

Objectifs de la formation :

Fournir les connaissances théoriques et pratiques à la bonne exécution de ce massage.

Déroulement de la formation :

- Jour 1 :
 - Accueil, présentation stagiaires/formateur, formation, massage, indications et Contre-indications.
 - Anatomie & Physiologie appliquée :
 - Révision & compréhension (questions/réponses)
- Jour 2 : Travail en binôme
 - Technique et mise en pratique : Le dos,
 - Technique et mise en pratique : Face postérieure des membres inférieurs,
 - Technique et mise en pratique : Face antérieure des membres inférieurs.
- Jour 3 : Travail en binôme
 - Révision de la face postérieure du corps.
 - Apprentissage Face antérieure :
 - Technique et mise en pratique : l'Abdomen
 - Technique et mise en pratique : les membres supérieurs.
 - Le buste et le visage
 - Révision du massage 'corps complet'
 - Questions et adaptations aux cas 'cliniques'

L'Évaluation

- Contrôle continu des connaissances et mise en situation réelle

Durée et Tarifs :

- 19h de cours sur 2 jours et demi. Tarif = 338€ NET
- Samedi 14h / 18 h + Dimanche & Lundi de 9h30 / 17h30
- Possibilité de Cours en semaine, nous contacter

Dates - Informations - Inscription : Contact : **Sylvie Danjou** : **06 19 55 66 55**

Site Internet : www.djes-formation.com

Nous écrire : info.djesformation@gmail.com

