

Massage du dos - duo

Une journée d'apprentissage pratique permettant à deux personnes d'acquérir un vrai savoir-faire pour prendre soin l'une de l'autre.

Apprenez à détendre profondément votre partenaire grâce à un massage du dos efficace.

Techniques applicable sur les autres parties du corps



Massage du dos - duo

Maximum 4 participants

Groupe mini pour un apprentissage intensif
4 participants maximum pour vous garantir :

- ✓ Beaucoup de pratique
- ✓ Des corrections personnalisées,
- ✓ Un accompagnement de qualité,
- ✓ Une progression rapide



Massage du dos - duo

6 heures pour vous transmettre l'essentiel :

- des gestes simples,
- une logique claire,
- une pratique immédiatement applicable,
- la capacité de procurer une vraie détente.
- En 6 heures, vous apprenez un protocole de massage du dos complet que vous pourrez reproduire avec confiance.



Formation

Massage du dos - duo

Pourquoi venir en duo ?

- ✓ Vous apprenez ensemble
- ✓ Vous partagez une activité commune et améliorez votre bien-être,
- ✓ Vous repartez capable de vous masser mutuellement,
- ✓ Vous pouvez continuer de vous entraîner chez vous,
- ✓ Vous avez toujours votre cobaye sous la main...



Venez avec votre partenaire, un ami, une amie, un membre de votre famille ou toute personne avec qui vous souhaitez apprendre.

Objectifs de la formation

- réaliser un massage du dos complet d'environ 30 à 45 minutes,
- adopter une posture confortable et protéger votre dos,
- utiliser différentes techniques de massage de manière fluide,
- créer une séance cohérente et relaxante,
- développer une qualité de présence dans le toucher,
- adapter l'intensité et le rythme selon les besoins de la personne.



Contenu de la formation

Les principes généraux du massage

- Installation et confort
- Hygiène et cadre du massage
- Utilisation des huiles
- Positionnement du praticien
- Conditions pour donner / recevoir
- Notions d'anatomie

Contenu de la formation

Ce que vous apprendrez

- ✓ Reconnaître et détendre les muscles du dos,
- ✓ Relâcher les tensions de la nuque et des épaules,
- ✓ Enchaîner les gestes avec fluidité,
- ✓ Adapter votre pression en fonction de la personne et du résultat désiré...

Beaucoup de pratique



Bénéfices de la formation

- acquérir rapidement une compétence concrète,
- développer la confiance dans le toucher,
- offrir du bien-être autour de soi,
- enrichir une activité existante,
- découvrir une approche du soin plus humaine et plus consciente.



Informations et réservations

- Par téléphone : ➤ Maclesante@outlook.com
- Par e-mail : ➤ **079 387 45 87**
- Site Internet : ➤ www.massage-reflexologie.ch
- Lieu : ➤ Sembrancher

Places limitées — réservation obligatoire

Le cours est ouvert dès 2 binômes.

Vous souhaitez une formation exclusivement réservée à votre couple ou à votre binôme ?

Une formule privée est également disponible.

Contactez-moi pour en discuter.

Dates à choix

Samedi **27.06.26**

Samedi **11.07.26**

Tarif de la journée

185.- CHF / personne