



# Massage Deep mémoires cellulaires - fessiers/jambes

Le massage "Deep mémoires cellulaires - fessiers/jambes" utilise une pression ferme et des mouvements lents pour atteindre des couches profondes de muscle et de fascia (le tissu conjonctif entourant les muscles). Les manœuvres utilisées seront des lissages profonds, des pressions glissées lentes et statiques, du pétrissage lent, des étirements passifs accompagnés visant à améliorer l'amplitude et la souplesse musculaire.

Ce massage permet d'apporter détente et légèreté au niveau des jambes, mobiliser les tissus adipeux, harmoniser la silhouette, soulager les tensions, améliorer la posture et libérer les tissus des mémoires émotionnelles limitantes.

**Formateur·rice(s) :**

## Objectifs visés

- Déterminer les bienfaits et contre-indications du massage
- Intégrer et mettre en pratique les techniques de massage
- Mettre en œuvre une séance complète

## Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

## Déroulé pédagogique

### Journée 1

- Bienfaits et contre-indications
- protocole de massage et techniques fessiers. manœuvres de lissage profond - pressions glissées
- Apprentissage du protocole et techniques massage jambes postérieures : manœuvres de lissage profond - pressions glissées - pressions statiques - pétrissage profond lent -

étirements passifs accompagnés

- Apprentissage du protocole et technique massage jambes antérieures : manoeuvres de lissage profond - pressions glissées - pressions statiques - pétrissage profond lent - étirements passifs accompagnés
- mise en pratique du massage complet

## Informations complémentaires

**Durée** : 7 heures de formation sur 1 jour

**Pré-requis** :

- Avoir suivi le module A : Massage deep mémoires cellulaires dos/pectoraux

**Public concerné** : Praticien-ne en massage bien-être, esthéticienne, kinésithérapeute, réflexologue, ostéopathe, énergéticien-ne, psychothérapeute à l'aise avec le toucher etc...

**Tarif** 270,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI)