

CALIFORNIEN / SUEDOIS



Stage 56 heures

Le massage Californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle. Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation physique et psychique.

Le Californien est un massage-bien-être relaxant et sécurisant. Il est composé de manœuvres légères et fluides sur l'ensemble du corps, partant d'effleurages doux et enveloppants jusqu'à des pressions glissées plus profondes pour détendre les tensions. L'objectif est d'améliorer le bien-être en régulant le système nerveux et en procédant à une détente musculaire globale.

Le massage Suédois est une technique de massage dynamique qui vise à diminuer les tensions, à raffermir les muscles et soulager les articulations. Ses effets tonifiant et relaxant favorisent la circulation sanguine et lymphatique et aident à l'élimination des toxines pour permettre au corps de retrouver son équilibre naturel.

Ces deux méthodes s'adaptent aussi bien à une personne active que sédentaire.

En alliant le Californien et le Suédois vous associez les techniques de base afin de permettre des effleurages doux, enveloppants et relaxants, tout en travaillant en profondeur sur chaque groupe musculaire afin d'en soulager les tensions les plus profondes.

Apprendre à adapter ses mouvements selon les besoins et les points de tension de la personne massée, et en fonction de son propre ressenti, s'avère indispensable pour cette séance de bien-être.

Durée : Coursus de 56h samedi dimanche de 9h30 à 17h30

ou 8 jours x 7h en semaine.

Tarif : 300€ par weekend -10% anciens stagiaires