

Pichelin Katia /76 66 02 302 66



Le massage balinais trouve ses origines dans une combinaison de différentes techniques asiatiques : il associe la médecine ayurvédique venue d'Inde, et la médecine chinoise. Cette variété s'explique notamment par la situation géographique de l'Indonésie, en plein cœur de l'Asie. Le massage balinais est pratiqué depuis des siècles au sein de l'archipel et connaît de nombreuses variantes selon les lieux.

La particularité du massage balinais est d'associer la [relaxation](#), la douceur et la tonicité. Traditionnellement, le massage balinais débute avec une prière, mais cette étape n'est pas systématique. Le massage balinais se déroule généralement en deux parties. Pendant la première partie du massage, le thérapeute a recours à des mouvements de pétrissage, de percussions, de pressions, de lissage et de frictions sur l'ensemble du corps allongé, particulièrement sur les méridiens. La seconde partie du massage balinais est une phase de réveil. Elle consiste à pratiquer des exercices d'étirements doux en étant assis et sans avoir besoin de fournir un effort physique important. Généralement, le massage balinais est pratiqué à l'aide d'un baume ou d'une huile parfumés au jasmin, à l'ylang-ylang, au frangipanier ou à la vanille. Un massage balinais dure environ une heure

Le principal bienfait apporté par le massage balinais est la relaxation du corps et de l'esprit. Il stimule les principaux points d'énergie du corps et contribue à détendre les muscles, notamment grâce aux exercices d'étirements. Le massage balinais apporte un regain d'énergie et de bonne humeur en agissant sur le système nerveux et sur la circulation. Le massage balinais est un massage profond et complet de l'ensemble du corps. Il s'adresse aux personnes souhaitant se détendre en général, et n'ayant pas besoin de soulager une douleur localisée à un endroit en particulier

Objectifs pédagogiques :

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage balinais
- Maîtriser les indications et contre-indications du massage balinais.
- Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé.

Programme pédagogique:

Jour 1 : base théorique et pratique sur modèle

Matin présentation des participants et de la formatrice

théorie : définir le massage, indications, contre-indications, mise en place de la cabine.

Démonstration du massage par la formatrice

Après-midi Mise en pratique sur modèles pas à pas

Jour 2 : pratique sur modèle et bilan de compétences.

Matin Révision de la veille sur la théorie et récapitulatif du protocole .

pratique sur modèle pas à pas .

Après midi pratique sur modèle

bilan de compétences.

Moyens pédagogiques :

matériels nécessaires à l'apprentissage, Test de connaissances, remise d'un livret et d'une attestation de formation

FORMATION MASSAGE BALINAIS PIJAT BALI

**DUREE: 2 JOURS
16h**

9H-12H / 13H- 18H

**EFFECTIF : 4
STAGIAIRES MAXIMUM**

TARIF: 480€

**VALIDATION + ATTESTATION :
DELIVREE EN FIN DE STAGE**

**Public : professionnel
souhaitant élargir sa
palette de connaissances,
reconversion
professionnelle, dans un
but personnel. Aucun
niveau requis.**

**Lieu de formation
D900
66450 Pollestres
styl.esthetik@yahoo.com**

