



## Formation étirements analytiques passifs 14 h

Cette formation a pour but de vous faire **comprendre les bienfaits** et le bien fondé des étirements musculaires, et de vous **transmettre l'art de maîtriser** un certain nombre d'étirements dits « passifs », c'est-à-dire prodigués à un tiers, de manière efficace et sécuritaire.

En effet, un étirement (action) ne rime pas forcément avec **assouplissement** (effet physiologique). Et un étirement mal conduit, en plus d'être inefficace, risque de faire mal à votre client.

Ce module apporte un plus qui vous permettra de vous démarquer dans votre pratique professionnelle, en **enrichissant vos massages bien-être**, pour le plus grand bonheur de vos clients qui en redemandent systématiquement.

---

Les étirements doux sont des plus agréables à recevoir. **Parmi leurs multiples bienfaits :**

- **Libère les articulations et donc le mouvement**, en réduisant les compressions subies par celle-ci via les raideurs et tensions musculaires.
- Aident à **défaire les adhérences** entre muscles et fascias (*si couplés avec le massage*).
- Stimulent la production de liquide synovial au niveau articulaire.
- Procurent une détente et une sensation de légèreté à celui qui les reçoit

---

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES de la formation :

- Comprendre les bienfaits et effets physiologiques des étirements
- Connaître les différentes méthodes d'étirements
- Pratique individuelle du stretching
- Révisions des différents muscles étirés
- Pratique des étirements passifs en binômes
- Correction des compensations
- Ecoute du receveur, douceur et anticipation dans la réalisation des étirements passifs

---

**TARIF :** voir DEVIS

**DUREE :** 2 jours / 14 heures

**FORMATRICE** Gaëlle Le Corre

**PRE REQUIS :** anatomie palpation 14h

**PUBLIC :** praticiens massage bien-être, esthéticiennes, coachs sportifs, etc.

**DOCUMENT PEDAGOGIQUE** photo / **ATTESTATION** de fin de stage