



Anatomie / palpation 14 h

Ce module a pour but de vous aider à mieux comprendre le corps dans son aspect musculosquelettique, savoir identifier les structures massées en massage bien-être, spécifique ou sportif, et rendre ainsi votre **geste plus juste et plus professionnel**. Ces connaissances sont indispensables pour vous permettre de **développer votre toucher, affiner vos perceptions**, a fortiori si vous pratiquez le **deep tissue**.

Les divers ateliers pratiques et ludiques vous permettront :

- D'**identifier** et de différencier les différents muscles du tronc, des membres inférieurs et supérieurs, leurs attaches (tendons) et le sens de leurs fibres.
- De les **palper** et de les dessiner sur les corps à l'aide de crayons adaptés.
- De **comprendre les conséquences sur la posture et le mouvement** des muscles retracts ou tendus (et le lien avec la pertinence de la détente musculaire).

Les bénéfices pour le praticien (et pour ses clients en privé ou en spa :

- Pouvoir adopter un **geste plus assuré, plus professionnel, plus sécuritaire** aussi pour le client, en particulier en cas de massage profond (deep tissue).
- Etre capables de ressentir les tensions musculaires et ainsi, de mieux orienter le déroulé de son massage en fonction des besoins de chacun des clients.
- Travailler plus en conscience.

Ce module est une véritable **révélation pour tous** : un regain de **motivation** pour les praticiens déjà installés qui redécouvrent leurs manœuvres avec une approche plus précise, mais également et une envie de se prendre en charge personnellement (étirements, activité physique) lorsque l'on se rend compte que le temps passe et que notre corps n'est pas assez étiré, que nos mouvements ont perdu en amplitude faute de mouvement.

« Enrichir ses connaissances, c'est optimiser son intuition ».

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

THEORIE

1. Avoir les bases fondamentales de l'anatomie, étude de la structure du squelette et des articulations ainsi que leur étroite relation.
2. Etudier chaque muscle massé, origine, insertion, mouvement.
3. Localiser les repères osseux, points d'attaches musculaires, et le sens des fibres.
4. Comprendre le lien entre les rétractations musculaires et les restrictions articulaires et comment « libérer » le mouvement à travers le massage et les étirements, aussi bien pour soi que pour ses clients.

PRATIQUE

1. Palpation directe des repères osseux et muscles superficiels et semi-profond (travail en binômes ou trinômes).
2. Dessins sur les corps des différents muscles massés, avec le sens des fibres
3. Exploration corporelle à travers le mouvement.
4. Ressenti et exploration des sensations à travers le stretching.

Un RETOUR suite à ce module enseigné dans le spa d'un hôtel *****:

« Les praticiennes massent avec plus de précision, leurs techniques sont affinées et les clients ont effectué des compliments aux praticiennes dès les premiers massages post formation ».

TARIF : voir DEVIS

DUREE : 2 jours / 14 heures

FORMATRICE : Gaëlle LE CORRE

DOCUMENT pédagogique photo / ATTESTATION de fin de stage

PREVOIR ACHAT des deux ouvrages suivants :

Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais Germain / Editions Desiris (tome 1)

Anatomie à colorier de Wynn Kapit / Editions Maloine

PRE-REQUIS : coloriages sur les planches anatomiques de l'ouvrage de Wynn Kapit
(Voir prérequis anatomie en fiche séparée)