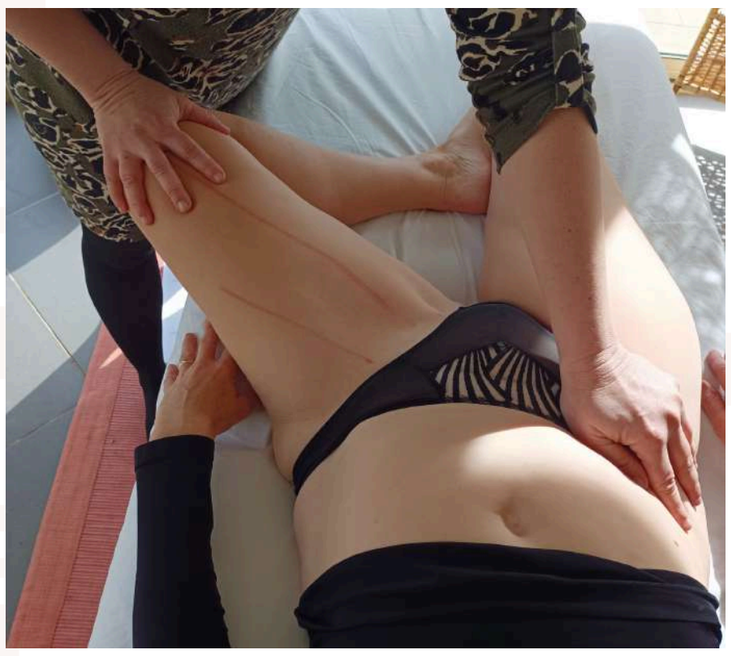
MASSAGE AUNISIEN ET REBOUTEMENT

module 3

Durée : 2 jours soit 12h
Prérequis : Aucun
Public : Professionnels du bien-être, thérapeutes, esthéticiennes, et toute personne souhaitant se former au reboutement
Prix : 700€ (550€ en financement perso)
Lieu : Fonfolet 79220 La Chapelle Bâton
Formatrice : Karèle Turpeau



- Connaître l'anatomie des hanches, des jambes et du bassin
- Développer une posture ergonomique et efficace pour le praticien.
- Acquérir les gestes précis du massage aunisien et du reboutement sur ces zones.
- Identifier et traiter les tensions musculaires et les blocages articulaires.
- Apprendre à adapter son toucher en fonction des besoins du client.
- Pratiquer en situation réelle et corriger les gestes.

📍Jour 1 : Travail sur les jambes et les hanches

🔹 Comprendre l'anatomie du bassin, des hanches et des jambes : analyser des structures musculaires, tendineuses et ligamentaires.
🔹 Observer et identifier les tensions courantes liées aux blocages posturaux et aux déséquilibres musculaires.
🔹 Développer une technique de palpation précise pour repérer les zones de tension et les points de blocage.
🔹 Appliquer les premières manœuvres de reboutement sur les muscles profonds des hanches, des quadriceps et des ischio-jambiers.
🔹 Maîtriser les protocoles spécifiques pour soulager les douleurs sciatiques , en agissant sur les zones stratégiques.
🔹 Associer des étirements et des mobilisations articulaires afin d'améliorer la souplesse et la posture.
🔹 Mettre en pratique les techniques apprises à travers des exercices supervisés et des corrections individualisées.

📍Jour 2 : Travail sur le bassin et intégration des techniques

🔹 Approfondir le travail sur le bassin en relâchant les tensions ligamentaires et musculaires spécifiques.
🔹 Utiliser des protocoles adaptés aux douleurs lombaires et sacro-iliaques , en tenant compte des contre-indications.
🔹Affiner la technique sur le muscle psoas , souvent impliqué dans les douleurs du bas du dos et du bassin.
🔹 Travailler sur l'alignement et l'équilibre musculaire pour une approche plus globale du bien-être corporel.
🔹 Évaluer et ajuster sa posture de praticien afin d'optimiser l'efficacité des gestes et d'éviter la fatigue.
🔹 Encadrer une séance complète en mettant en pratique toutes les compétences acquises au cours des deux jours.

📝 **Validation du module**
✔️ Évaluation des gestes et corrections personnalisées
✔️ Remise du livret de formation avec validation du module (tampon + appréciation)
✔️ Suivi recommandé : réalisation de plusieurs séances avant le module suivant

SOURCE: PMAR3

Karèle TURPEAU N° déclaration d'activité :54170190017 auprès de la préfecture de la Nouvelle-Aquitaine.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'état. Siret : 503 070 906
adresse : lieu dit Fonfolet 79220 La Chapelle-Bâton

Copyright karèle Turpeau