

## 🌿 Massage suédois 🌿

Massage à l'huile et sur table

Cursus animé par **Christine Recoura** et **Frank Lanfranca**.

Le massage suédois est né à la fin du XVIIIe siècle.

Son créateur Per H.Ling, médecin et poète est aussi à l'origine de la gymnastique sportive.

Le massage suédois est très structuré et codifié. Une séance dure environ 1 heure, le massé est allongé sur une table et recouvert d'un drap. Le masseur travaille avec des huiles et ne découvre que la partie massée.

Les fonctions du suédois sont d'éliminer les tensions musculaires, de rééquilibrer et assouplir le corps amenant ainsi l'effet d'autorégulation et de régénération.

Les manœuvres les plus utilisées sont l'effleurage, le foulage, le pétrissage, la friction, la percussion, la vibration et l'étirement.

Les thèmes abordés pendant ces 3 week-ends seront:

- L'approche dynamique et directive des 7 manœuvres.
- Reconnaître et dénouer les zones de tensions musculaires.
- Attitude, posture et déroulement d'une séance.

**Lieu :** Région d'Avignon - Non résidentiel.

**Horaires :** Samedi 10 h au dimanche 17 h 30

**Conditions et Tarif :** Ce cursus est ouvert à tous sans connaissances préalables demandées. Engagement sur les trois week-ends.

500 € pour les 6 jours (3 we de 2 jours). Paiement total ou échelonné dès le 1er stage.

**Inscription :** 06 10 04 14 70

Renvoyer le formulaire d'inscription ou un papier libre avec l'intitulé du stage et les dates, vos coordonnées et un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de Ammagdala.

Ammagdala – 25 rue Abraham Farissol – 84 140 Montfavet.

Possibilité de certification au terme du cursus. Ce cursus est totalement indépendant des autres. Il peut néanmoins compléter un parcours de formation personnalisé. Pour ceux qui le souhaitent, ce cursus permet également l'accès à la certification praticien massage bien-être .



Pour en savoir plus

:: [www.massagebiopulse.com](http://www.massagebiopulse.com) :: [formationbiopulse@gmail.com](mailto:formationbiopulse@gmail.com) :: 04 90 85 62 93 ::