

DESCRIPTION DU MASSAGE BIEN-ÊTRE STRETCHING

Que nous soyons sportif occasionnel ou de haut niveau, mais aussi jardinier, randonneur ou sédentaire, le stretching se pose de plus en plus comme une approche préventive de nos maux de dos, articulaires ou musculaires. On fait naturellement du stretching en s'étirant dans son lit le matin ou en levant les bras pour se détendre, lorsqu'on est fatigué, mais c'est Bob Anderson, un américain, qui est le précurseur de cette pratique. Il eut en effet l'idée de retirer du yoga, du massage thaï et de la gymnastique chinoise, diverses techniques traditionnelles pour les élaborer en une méthode moderne.

Au cours de cette formation, vous apprendrez, séquence par séquence, un protocole de massage complet de 1h.

LES BIENFAITS

Ce massage contribue à une détente musculaire, oxygénation des tissus, corps revitalisé, augmentation de l'élasticité du muscle. On obtient une meilleure mobilité articulaire et également une correction possible du schéma postural, en libérant les tensions au niveau des muscles.

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Formation certifiante reconnu par le label qualité de formation professionnel l'État : QUALIOP1
- Formatrice avec une solide expérience en massage dans différents Hôtel Spa 4 et 5 étoiles
- Pas de date fixe en groupe pour faire votre formation, pas de diplôme minimum pré-requis
- Une formation à suivre depuis chez vous, en individuel, vous n'avez pas besoin de vous déplacer
- Possibilité de concilier son travail avec la formation et vous travaillez à votre rythme, la formation s'adapte à vous
- Des heures aménagées si vous avez des impératifs
- Un contenu riche en informations et enseignements, sérieux et complet
- Un support de cours remis pour vous accompagner dans vos révisions
- Chaque manœuvre est détaillé comme si vous étiez sur place
- Matériel à disposition pendant la formation, table, huile, serviette, sous-matelas chauffant, coussins, produits nettoyant...
- Vous êtes évalué(e) et corrigé(e)
- Une Attestation de suivi de formation sera remise à l'issue de la réussite de l'évaluation (si votre protocole ne s'avérait pas satisfaisant, vous avez la possibilité de repasser l'épreuve gratuitement)
- Des ressources pédagogiques à disposition
- Suite à la formation vous vous entraînez afin de vous approprier le protocole en toute confiance (distribution d'un tableau d'entraînement)
- Vous recevez votre certificat de Praticien(ne) en Massage Bien-être à l'issue du tableau d'entraînement
- Disponibilité de la formatrice, même après la formation
- Si vous décidez d'approfondir votre pratique, vous bénéficiez un tarif préférentiel sur les prochaines formations

STATISTIQUE DE LA FORMATION

Ces statistiques ont été réalisées sur la base de 10 formations entre Décembre 2022 et Janvier 2025 :

- La formation a-t-elle correspondu à vos attentes et vos objectifs ? : **Oui à 100%**
- Recommanderiez-vous les formations de Les Voyages de Malie ? : **Oui à 100%**
- Que pensez-vous du niveau des formations ? : **10/10 à 100%**