Formation  
 Massage Deep Tissue



**Du Dimanche 6 au Mardi 8 octobre 2024, de 9h00 à 17h00**

12 Rue de Ribérac

24340 La Rochebeaucourt

Le massage des tissus profonds !

**M**assage spécifique pour soulager les tensions musculaires liées au travail, à la pratique d'activités, à de mauvaises postures ou encore au stress du quotidien.

D’une grande lenteur et d’une grande profondeur sur les muscles, les tissus conjonctifs et les fascias, le Massage Deep Tissue se compose d’effleurages, de pétrissages, de travail sur les muscles par préhension du muscle, lissages, travail avec les mains, les poings, les coudes et les avant-bras.

**• Soulage le mal de dos • Rend les muscles plus souples et plus élastiques • Contribue au relâchement des tensions • Améliore la mobilité articulaire • Soulage la douleur • Améliore le sommeil • Augmente la capacité respiratoire • Améliore la circulation sanguine et lymphatique • Meilleure oxygénation et meilleure élimination des toxines**

**• Améliore la digestion.**

Le massage des tissus profonds peut considérablement améliorer la mobilité.  
Idéal pour les athlètes et les personnes ayant de fortes tensions, le Massage Deep Tissue est surtout reconnu pour ses effets qui agissent sur le plan musculaire.

*Livrets fournis - Attestation et certificat remis en fin de formation.*