



NATURLERL

---

ATTESTATION

# Massage fessiers et membres inférieurs

Brigitte BORLOZ

Du 19 au 20 mai 2022

16 heures de formation

Ecole Naturlerl

Nathalie Quadri

Enseignante

Sandrine MAYS

Illarsaz, le 20 mai 2022

Ecole Naturlerl Sàrl

[www.naturlerl.ch](http://www.naturlerl.ch)

Accréditation Ecole ASCA N° 2227



# NATURLIEL

---

Cours

Massage fessiers et membres inférieurs

Date

Du 19 au 20 mai 2022

Nombre d'heures d'enseignement

16

## Contenu

Cette formation vous permettra de soulager différentes tensions localisées dans le bas du corps. Les jambes sont mises chaque jour à rude épreuve. Que l'on soit sportif ou non. Les jambes doivent supporter le poids du corps toute la journée. Le massage des jambes active la circulation sanguine et délasse les membres fatigués, atténue les douleurs, permet une évacuation plus rapide des toxines et une diminution des courbatures. Il aide ainsi les muscles des jambes à retrouver leur souplesse, leur élasticité ainsi qu'une relaxation générale.

Programme :

Définition du massage détente, Massage des fessiers, Massage des jambes face antérieure, Massage des jambes face postérieure, Massage des pieds, Contre-indications, Protocole complet d'un massage des fessiers et des membres inférieurs.



NATURLERL

---

ATTESTATION

# Massage du dos et membres supérieurs

Brigitte BORLOZ

5-6 mai 2022

16 heures de formation

Ecole Naturlerl

Nathalie Quadri

Enseignante

Sandrine Mays

Illarsaz, le 6 mai 2022



# NATURLIEL

---

## Cours

Massage du dos et des membres supérieurs

## Date

5-6 mai 2022

## Nombre d'heures d'enseignement

16

## Contenu

### Description de la formation :

Grâce à cette formation, vous saurez soulager les différentes tensions localisées dans le haut du corps. Que ce soit à cause du stress ou d'une mauvaise posture, le mal de dos est un problème fréquent. Le masser va aider à le détendre. Malheureusement les membres supérieurs sont souvent occultés dans la pratique du massage alors qu'ils aident à relâcher de nombreuses tensions situées dans les épaules, les bras, les avant-bras et les mains. Pour soulager et évacuer le stress du quotidien, rien de tel qu'un bon massage complet du haut du corps.

### Programme :

1er jour : Définition de massage, préparation et conseil d'installation, le drapage, apprentissage des différents mouvements du dos, massage du dos.

2ème jour : Apprentissage des différents mouvements des membres supérieurs, massage de l'épaule, massage du bras, massage de l'avant-bras, massage de la main, protocole complet d'un massage du dos et des membres supérieurs.