

## FORMATION MASSAGE BALINAIS

Plongez dans l'univers du massage balinais, une pratique traditionnelle venue d'Indonésie, qui associe pressions, étirements doux et gestes enveloppants pour rééquilibrer le corps et l'esprit. Cette technique allie relaxation profonde et stimulation énergétique, pour un bien-être complet.

Durée 2 jours

Tarif **360 euros**

Réservation : acompte **80 euros**

### Programme de la formation :

#### **Jour 1 : Bases et techniques fondamentales.**

- Histoire et bienfaits du massage balinais.
- Préparation de l'espace et accueil du receveur.
- Apprentissage des gestes essentiels : pressions, lissages, étirements doux.
- Pratique guidée sur les différentes zones du corps (dos, jambes, bras...).
- Posture et fluidité du praticien.

#### **Jour 2 : Approfondissement et pratique complète.**

- Techniques avancées et harmonisation des mouvements.
- Travail sur la respiration et la circulation énergétique.
- Enchaînement complet du massage balinais (1h).
- Mise en conditions réelles avec pratique sur binôme.
- Echanges, ressentis et conseils personnalisés.

A l'issue de la formation, vous repartez avec :

- Un savoir- faire concret et professionnel.
- Un support pédagogique.
- Une attestation de formation.

Places limitées (6 personnes) – Réservez dès maintenant avec un acompte de 100 euros pour garantir votre participation.

MERCI.

ALINE M.