



# *Art-Massage*

*École de Massothérapie*

**Au même titre qu'une oeuvre musicale, littéraire ou cinématographique, ce document est protégé par les droits d'auteur.**

**Cette Oeuvre est strictement réservée à un usage privé. Toute distribution, reproduction ou diffusion d'une partie ou de l'ensemble de ce matériel est strictement interdit.**

**Tous les contrevenants se verront poursuivre en justice.**

- **Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.**
- **Tous droits réservés**

**© Copyright, Tous Droits Réservés 2009-2020 Art-Massage**



# Art-Massage

École de Massothérapie

## Techniques de Massage

# Massage Abhyanga

Installation de la Patiente - Huile de Sésame - Huiles Essentielles - Traversins Jambes - Coussin pour la Tête - Serviette Poitrine ...

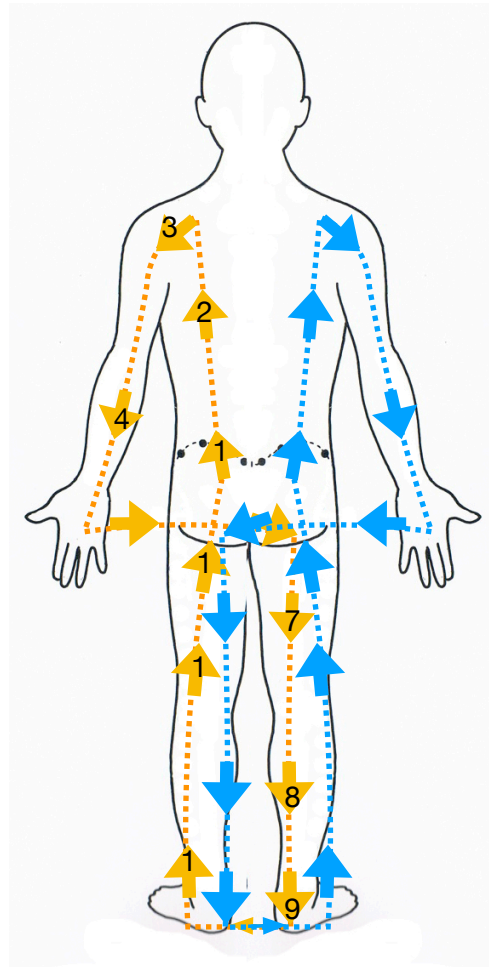
Appliquez l'huile  
Effleurage Général

Dos→Épaules→Bras→Main→  
Fessiers→Jambe→Pied→  
Cuisse→Bas du Dos

Main Gauche  
Main Droite

Croisement:  
Mains/Fesses  
Pieds

x3





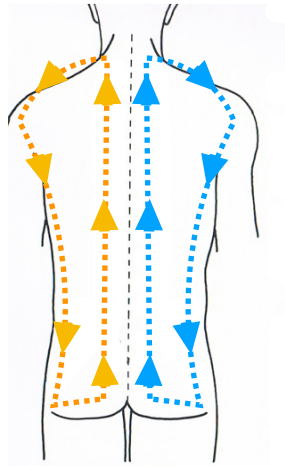
**Effleurage Général Dos**

Du Bas du Dos  
Vers les Épaules

Redescendre par l'Extérieur

Main Gauche  
Main Droite

x3



**Effleurage Général Dos**

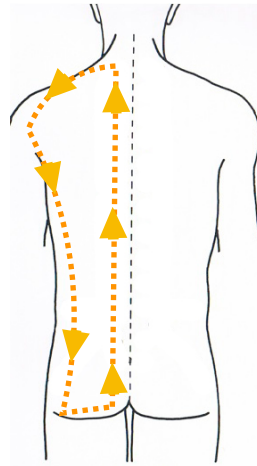
Seulement Partie Gauche

Du Bas du Dos  
Vers les Épaules

Redescendre par l'Extérieur

Mains Ensembles

x3



**Lissage Dos**

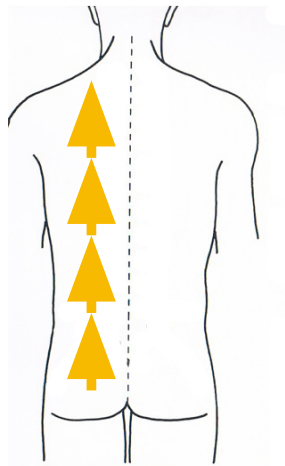
Seulement Partie Gauche

Du Bas du Dos  
Vers les Épaules

Redescendre par l'Extérieur

1 Main après l'Autre

x1



**Rotation Latérale  
en 3 Étapes**

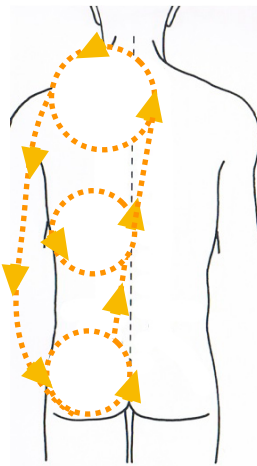
Seulement Partie Gauche

Du Bas du Dos  
Vers les Épaules

Redescendre par  
l'Extérieur

Mains Ensembles

x1



**Lissage Dos**

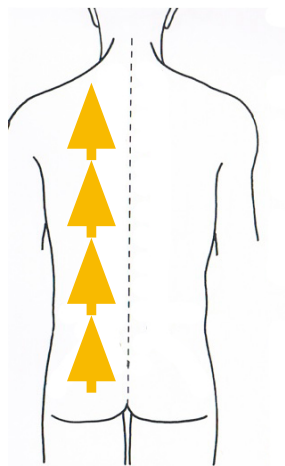
Seulement Partie Gauche

Du Bas du Dos  
Vers les Épaules

Redescendre par l'Extérieur

1 Main après l'Autre

x1

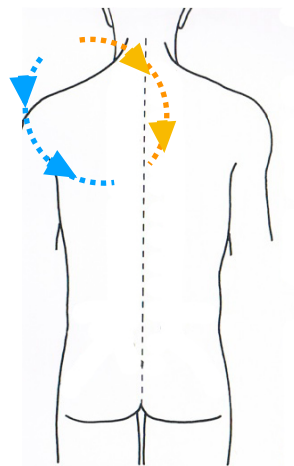


**Pressions Glissées  
avec les Doigts et Pouces**

Sur et Autour  
Scapula

1 Main après l'Autre

Main Gauche  
Main Droite



Lissage Transversale Dos

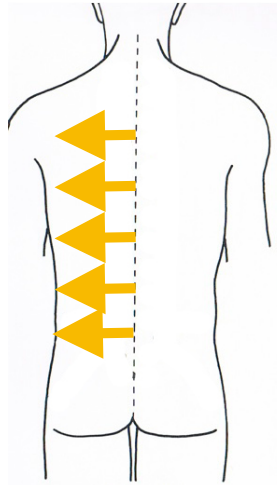
Seulement Partie Gauche

De la Colonne vers Extérieur

Scapula vers Hanche

1 Main après l'Autre

x1



Effleurage Dos

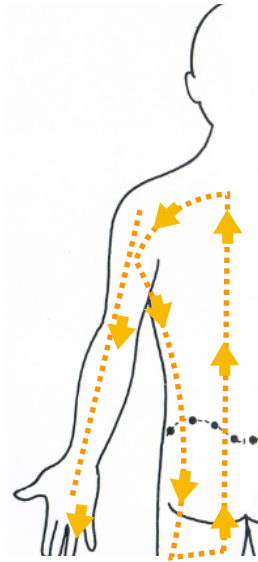
Seulement Partie Gauche

Du Bas du Dos à l'Épaule

Mains ensemble

x3

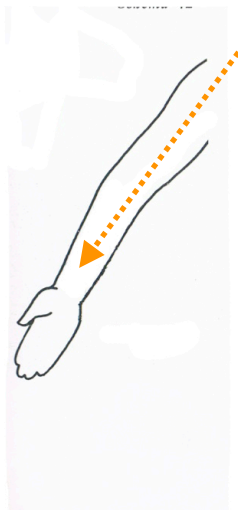
Au 3ème, Finir sur Main Gauche



Traction - Etirement  
Effleurage

Membre Supérieur Gauche

1 Main après l'Autre

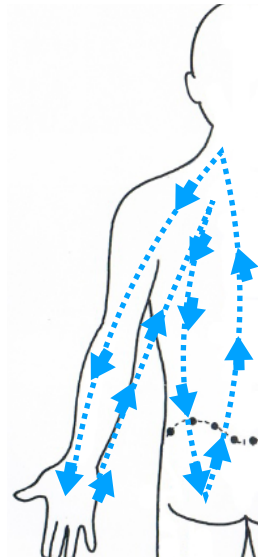


Pressions Glissées

Membre Supérieur Gauche  
et Dos (Gauche)

Main gauche tient le Poignet  
Main Droite en Pressions  
Glissées

x3

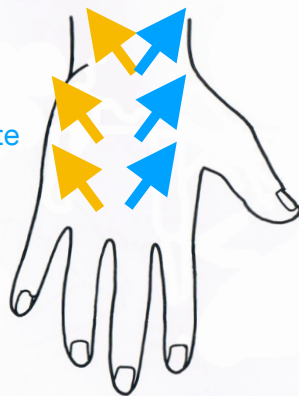


Pressions Glissées

Pouces en Alternance  
sur Dos de la Main

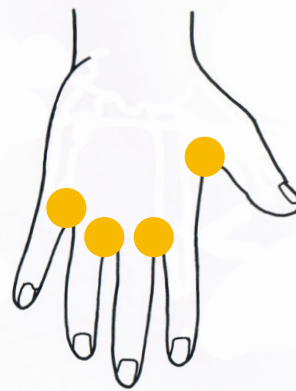
Main gauche et Main Droite  
en Pressions Glissées

x3



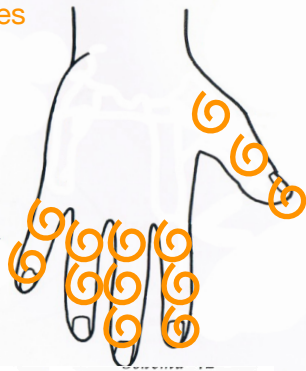
Pressions

Espaces Interdigitaux



Pressions Rotatives

Phalanges  
Articulations

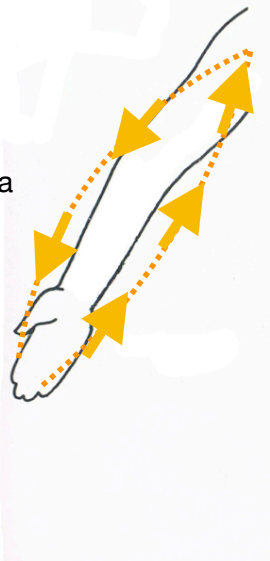


Entrecroisez vos Doigts  
dans les Doigts du Client

Tractions sur les Doigts  
Rotations  
Tractions

Effleurage Membre  
Supérieur

Remplacez le Bras sur la  
Table



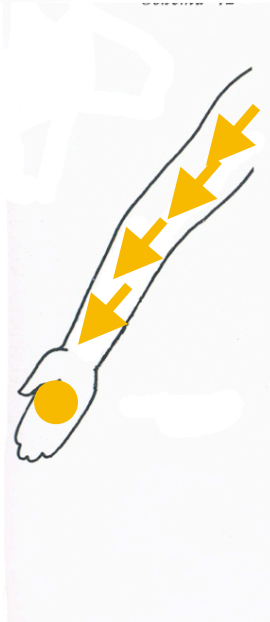
Effleurage Membre  
Supérieur

Doigts en direction Main du  
Client

x3

Au 3ème, Finir sur main

Puis Continuez sur  
Fessiers



Effleurage Membre  
Inférieur Gauche

Descendre en Externe  
Remonter en Interne

x3

Finir au Pied



Pressions Rotatives

Mains Ensembles

De la Cheville  
à la Cuisse

Redescendre en Effleurage

x3



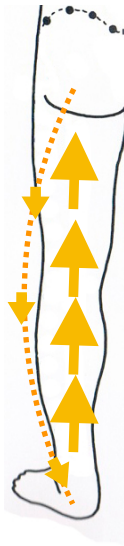
### Lissage

1 Main après l'Autre

De la Cheville  
à la Cuisse

Redescendre en  
Effleurage

x3

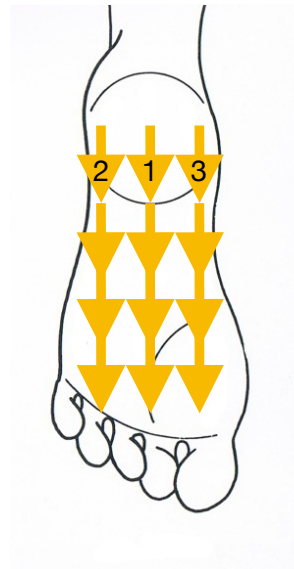


### Lissage Plante du Pied

1 Pouce après l'Autre

Du Talon Post  
au Talon Ant

x3 Chaque



### Pressions Rotatives Tendon d'Achille

avec 1 Main



### Effleurage Cheville à Cuisse

Remonter par l'Intérieur  
Descendre par l'Extérieur

x3

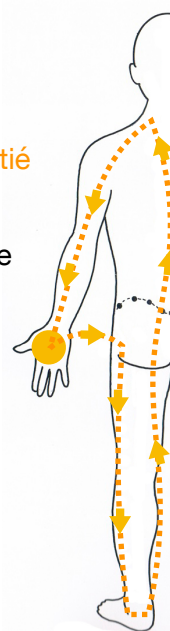


### Effleurage Général Moitié Corps Gauche

Descendre en Externe  
Remonter en Interne

x3

Finir au Pied

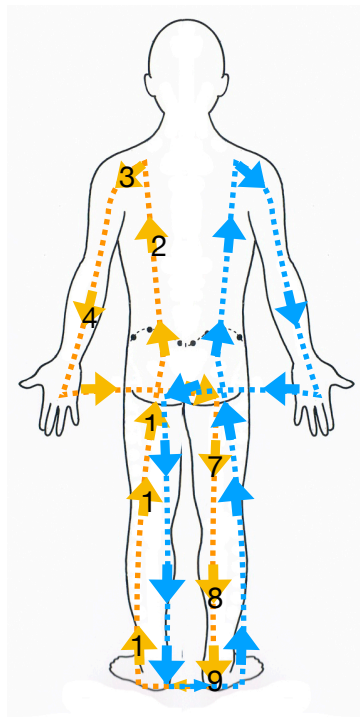


Faire l'autre Coté

Repartir



Pour Finir,  
 Effleurage Général  
 Tout le Corps  
 Les 2 Côtés ensemble



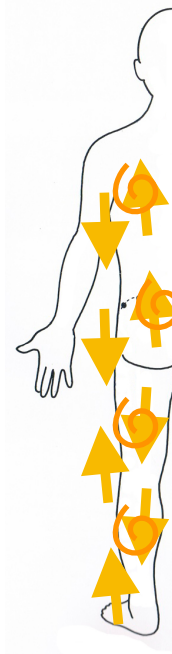
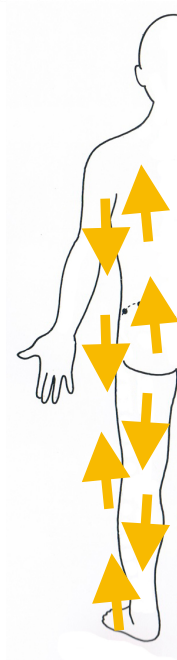
Mettre le Client en Position  
 Massage Femme Enceinte  
 (Côté Droit)

Effleurage Général  
 Tout le Corps  
 Les 2 Côtés ensemble



Pression -  
 Etirement

1 Main  
 Fessiers jusqu'à Épaule  
 1 Main Fessiers jusqu'à  
 Cheville



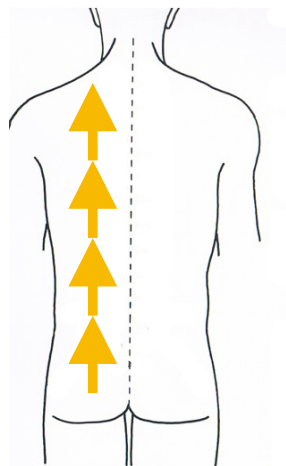
Pression - Etirement -  
 Rotations

1 Main Fessiers jusqu'à  
 Épaule  
 1 Main Fessiers jusqu'à  
 Cheville  
 Finir aux Fessiers

Lissage en Remontant du  
 Dos

Mains Ensembles

x3



Lissage Face Post  
 Membre inférieur

1 main après l'Autre  
 Des Fessiers à la Cheville  
 Remontez en Effleurage

x3



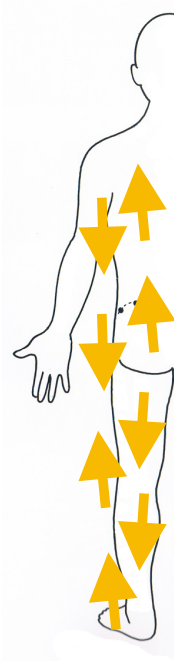


Pression - Etirement

1 Main Fessiers jusqu'à Épaule

1 Main Fessiers jusqu'à Cheville

Finir sur Hanche



Faire l'autre côté

Revenir à



Faire retourner sur le Dos

Serviette sur Poitrine

Appliquer l'huile sur

Ventre  
Décolleté  
Épaules

Bras

Croisement Mains

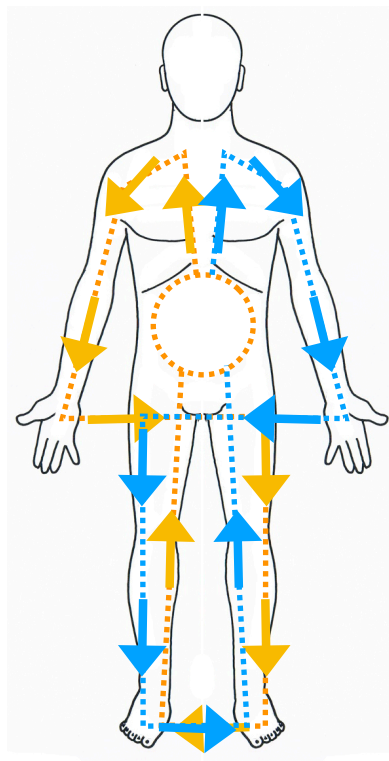
Cuisse

Jambe

Pieds

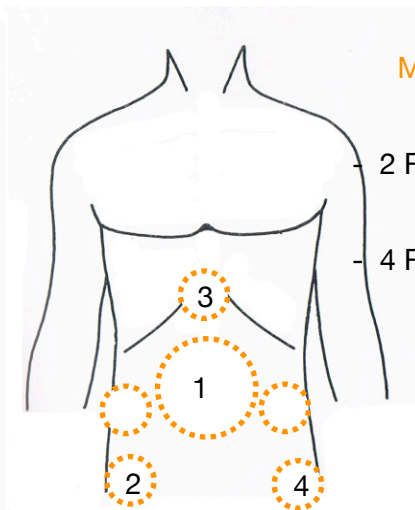
Croisement aux Pieds

Retour



Massage du Ventre

- 1 Horloge
- 2 Rotations avec Doigts sur 1 côté
- 3 Plexus
- 4 Rotations avec Doigts sur autre côté

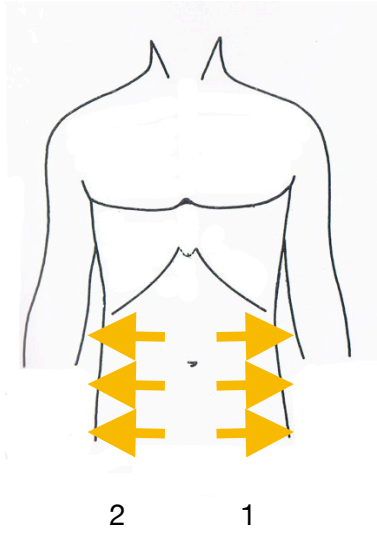




Lissage Transversale  
du Ventre

Hanche à Poitrine  
Redescendre

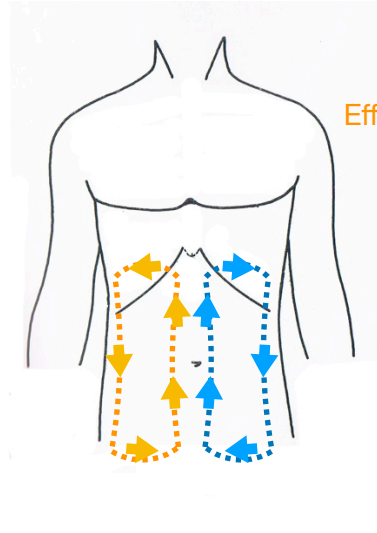
Puis autre Côté



Effleurage du Ventre

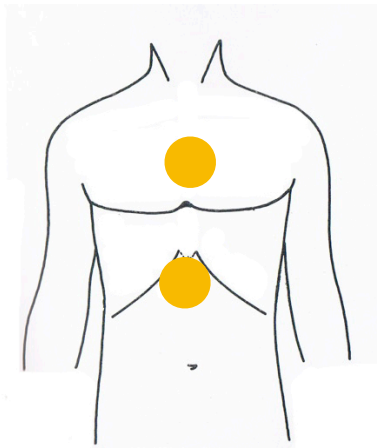
Main Gauche  
Main Droite

x3



Remontez vers Décolleté

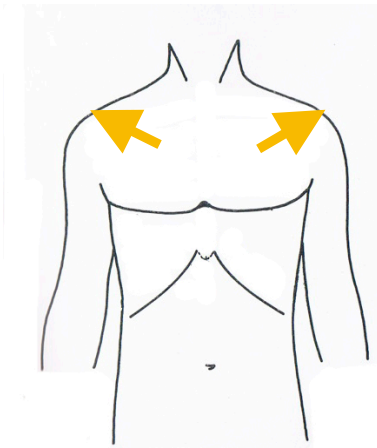
1 Main Plexus  
1 Main Sternum



Pressions Glissées

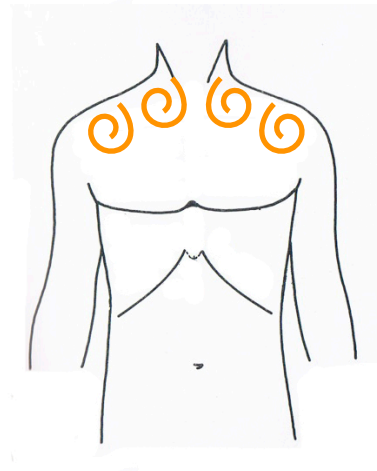
Sur Pectoraux

1 Main après l'Autre



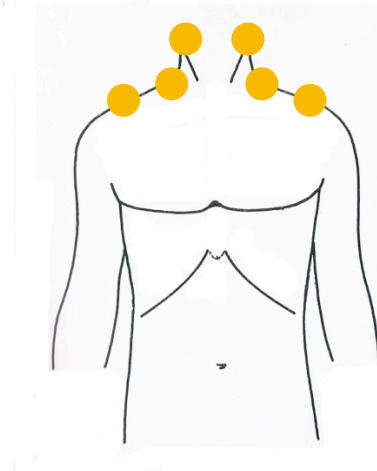
Pressions Rotatives

Sur Pectoraux



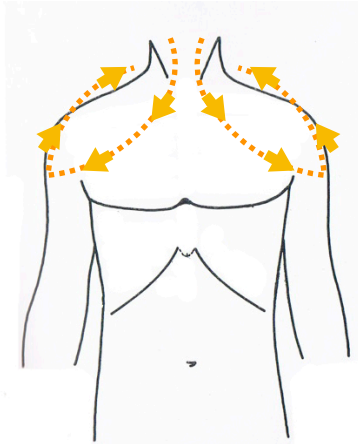
Pressions

Trapèze  
Scalènes et SCM  
(Sterno-Cleido-  
Mastoïdien)



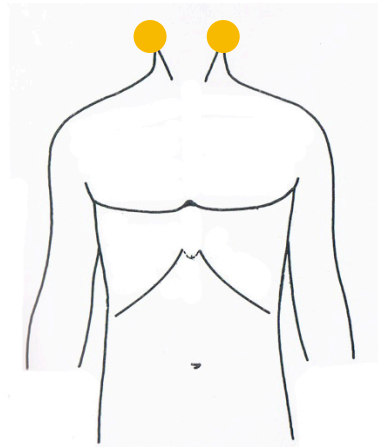
Effleurage  
Décolleté - Cou-Nuque

x3



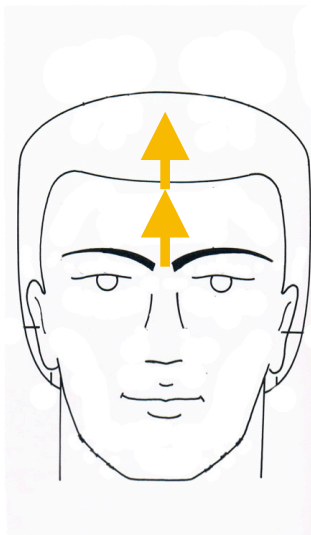
Pressions  
Occipital

x3



Lissage du Front

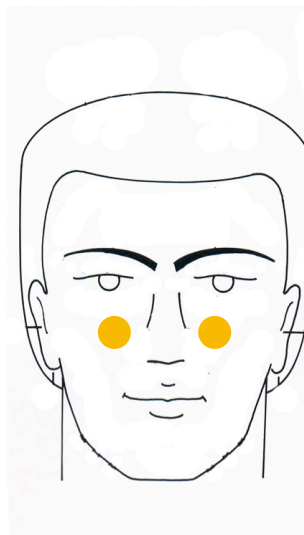
(Doigts vers Pieds)



Point de Pression

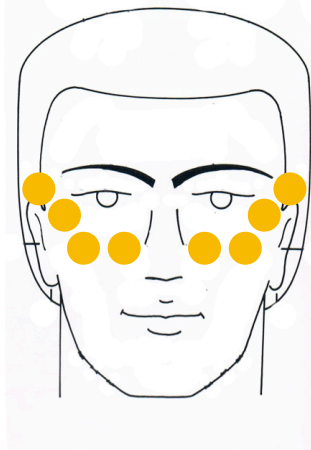
Racine du Nez

(Quelques secondes)



Point de Pression  
Racine du Nez  
Décallage en Externe  
Remontez aux Tempes

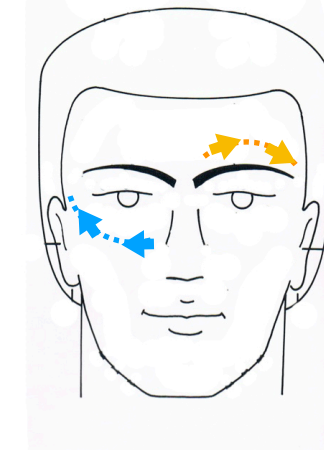
x3



Pressions Glissées

Racine du Nez  
vers Tempes

x3



### Pressions Glissées

Autre Côté  
Inverse

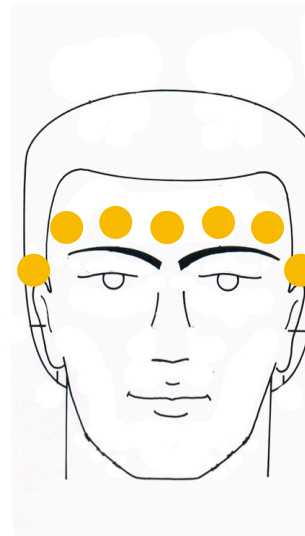
x3



### Pressions

Du 3eme Oeil  
en s'écartant vers les  
Tempes

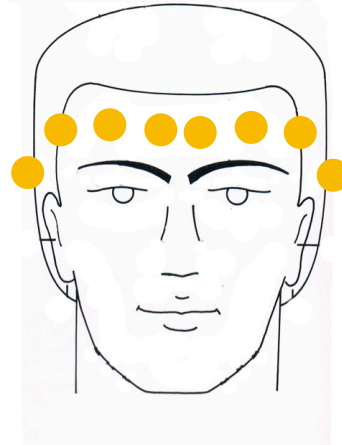
x3



### Pressions

Du 3eme Oeil  
en s'écartant vers les  
Tempes

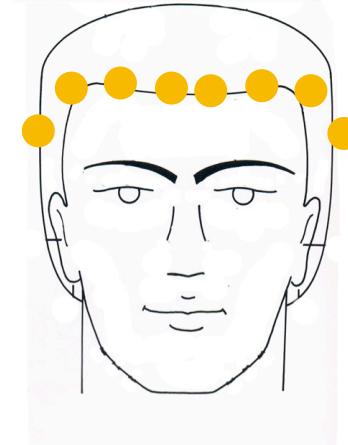
Plus Haut sur le Front  
x3



### Pressions

Racine des Cheveux

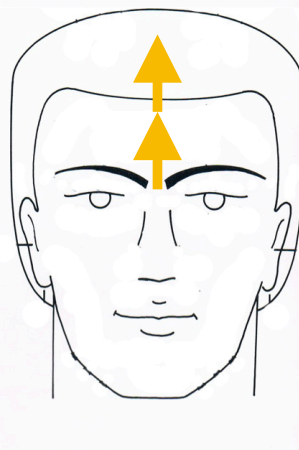
x3



### Lissage du Front

Mains à 90 Degrés  
Perpendiculaire à la tête

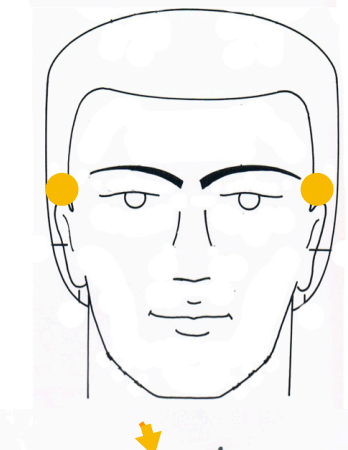
x3



### Pressions Rotatives

sur les Tempes

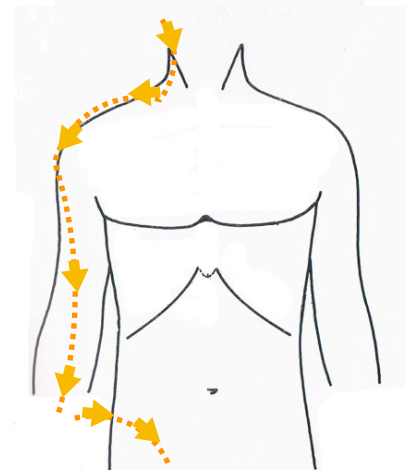
x6



### Effleurage 1 Côté pour faire Bras AV

(si nécessaire)  
si Bras alors finir sur la Main  
puis Cuisse AV

Même chose que pour  
Bras AR





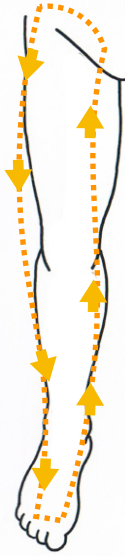
### Effleurage

Membre Inférieure AV

Mains Ensembles

Descendre en Extérieur  
Remonter en intérieur

x3



### Pressions Rotatives

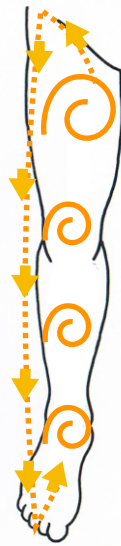
Membre Inférieure AV

Mains Ensembles

De la Cheville à la Hanche

Descendre par Extérieur

x3



### Lissage

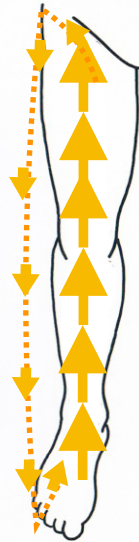
Membre Inférieure AV

Mains Ensembles

De la Cheville à la Hanche

Descendre par Extérieur

x3



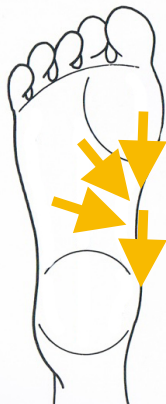
### Pressions Glissées

Pouces en Alternance  
sur le Dos du Pied



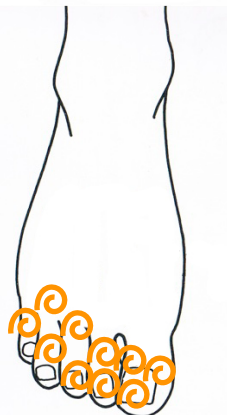
### Drainage interne du Pied

Pouces en Alternance



### Pressions Rotatives Tractions

sur les Orteils



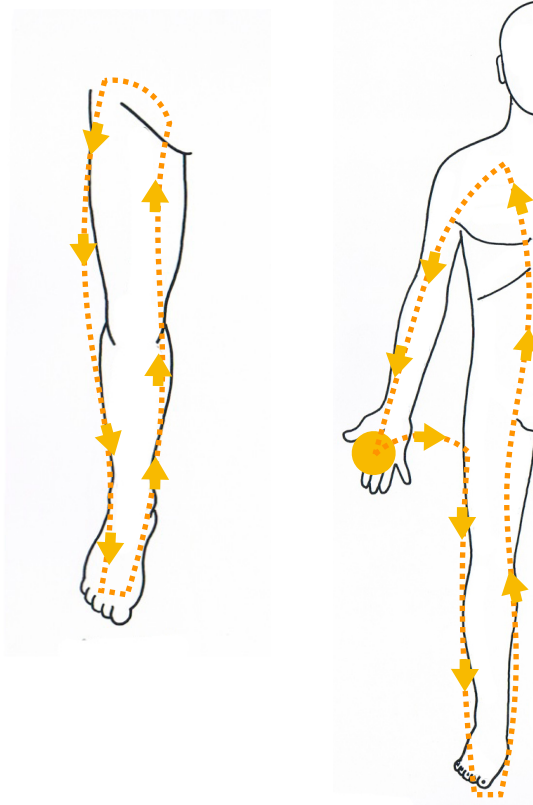
Effleurage

Membre Inférieure AV

Mains Ensembles

Descendre en Extérieur  
Remonter en intérieur

x3



Effleurage Général Moitié Corps Gauche

Descendre en Externe  
Remonter en Interne

x3

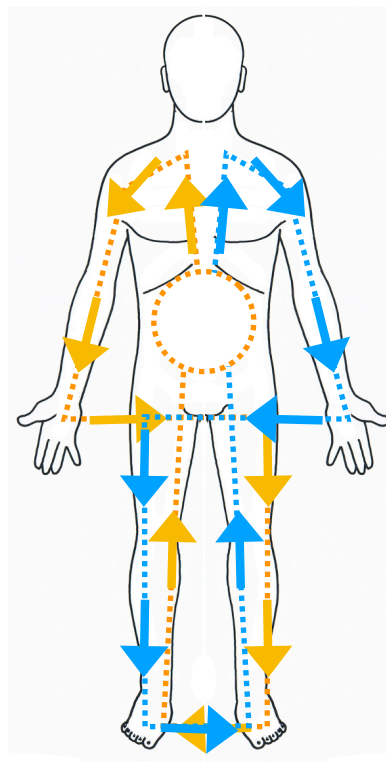
Finir au Pied

Faire Autre Côté

Revenir à



Finir au Pied



Effleurage Général Corps

Pieds  
Jambe  
Cuisse  
Ventre  
Décolleté  
Épaules  
Bras  
Croisement Mains  
Cuisse  
Jambe  
Pieds  
Croisement aux Pieds

x3



# *Art-Massage*

*Centre de Ressourcement*

## *Retrouvez toutes les Formations*

### *Art-Massage en Vidéos*

*Massage Cranien Indien* (Ayurveda) Corps complet

*Massage Shirodhara* (Ayurveda) Visage + Filet d'huile sue le Crâne

*Massage Balinais* (Ayurveda) Corps Complet

*Massage Lomi-Lomi* Corps Complet

*Massage sur Chaise Amma* Dos + Membres Sup.

*Massage Californien* Corps Complet

*Réflexologie Anti Stress* Massage et Auto-Massage

*Réflexologie Spécial Détox* Massage et Auto-Massage

*Réflexologie Immuno Boost* Massage et Auto-Massage

...

*Art-Massage.ca*