



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



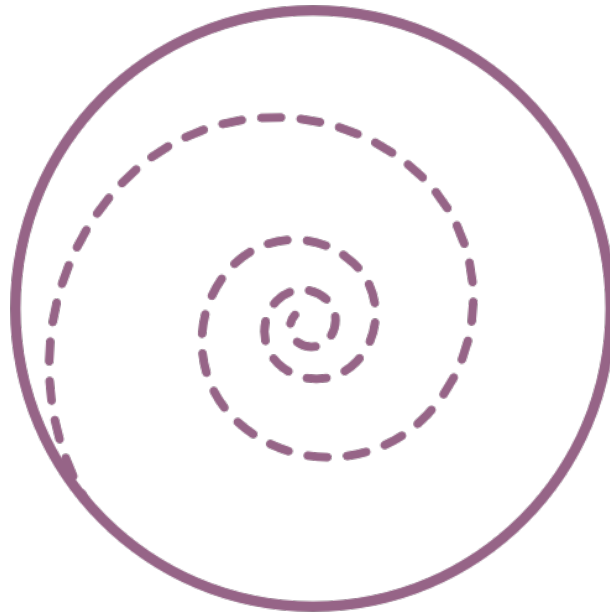
Art-Massage

École de Massothérapie

Atelier - Formation

Massage Balinais

Le Massage de l'Île des Dieux



Théorie et Pratique



Art-Massage

Centre de Ressourcement

Déroulement Massage Balinais

Introduction - Début (Page 1)

Massez jusqu'au 2ème  *(Page 13)*


Retournez au 1er  *(Page 7)*

Continuez jusqu'à la  *(Page 12)*

Sautez au  *(Page 13)*


Poursuivez jusqu'au 2ème  *(Page 22)*

Retournez au 1er  *(Page 17)*

Continuez le Massage jusqu'au 2ème  *(Page 26)*

Retournez au 1er  *(Page 24)*

Poursuivez jusqu'au 2ème  *(Page 32)*

Retournez au 1er  *(Page 29) et Continuez le Massage jusqu'à la fin (Page 35)*



Art-Massage

École de Massothérapie

Techniques de Massage

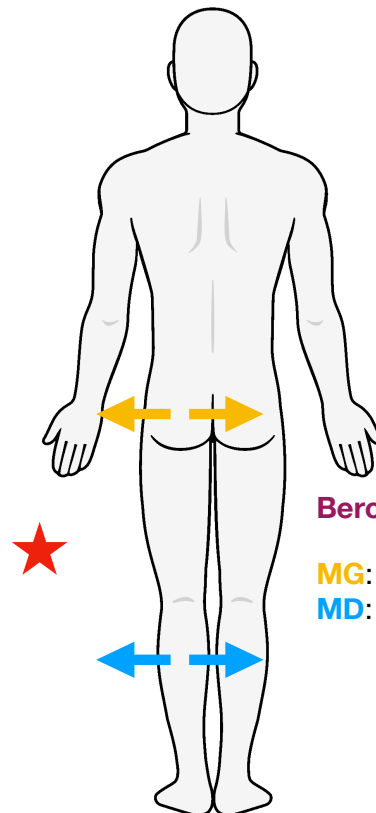
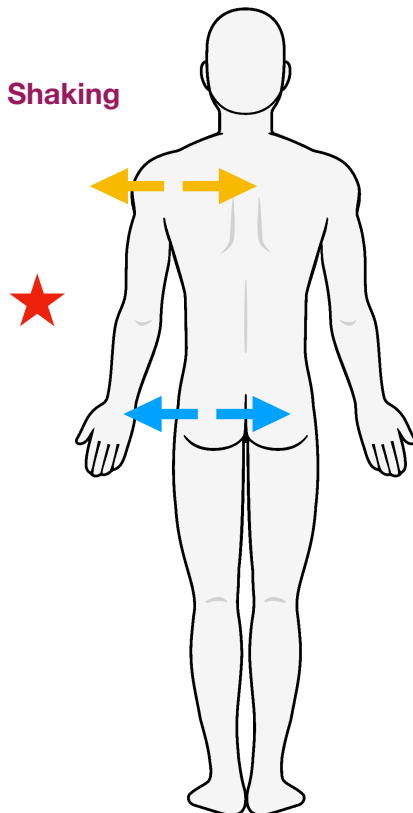
Massage Balinais

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

Toujours commencer le massage par le côté gauche de la cliente

Bercement / Shaking

MG: Épaule
MD: Fessiers

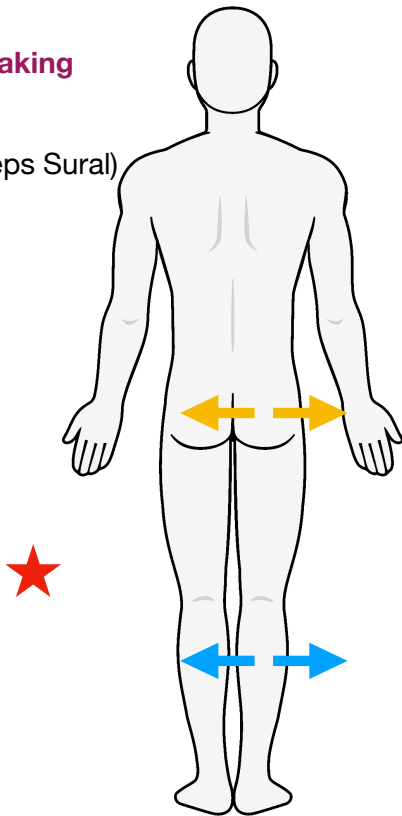


Bercement / Shaking

MG: Fessiers
MD: Mollet (Triceps Sural)

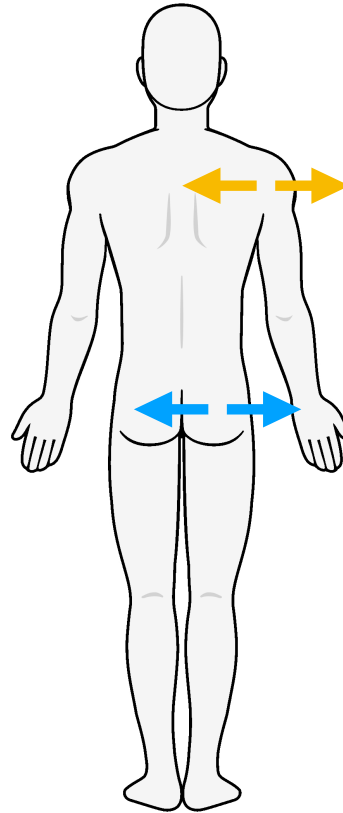
Bercement / Shaking

MG: Fessiers
MD: Mollet (Triceps Sural)



Bercement / Shaking

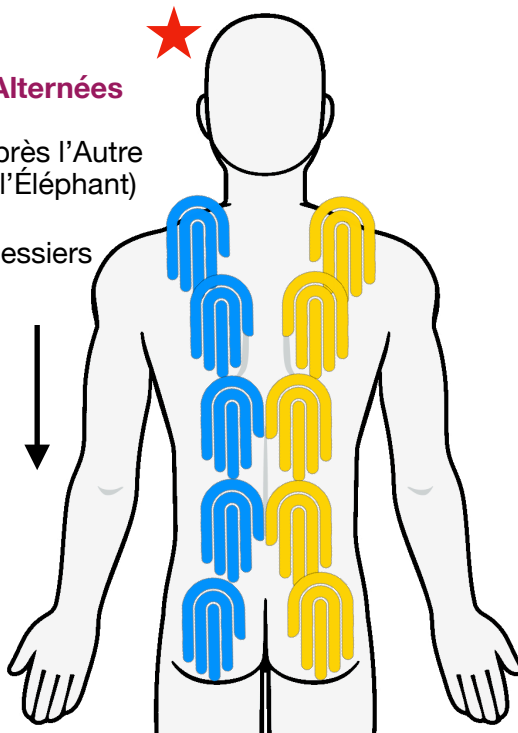
MG: Épaule
MD: Fessiers



Pressions Alternées

Une main après l'Autre
(Marche de l'Éléphant)

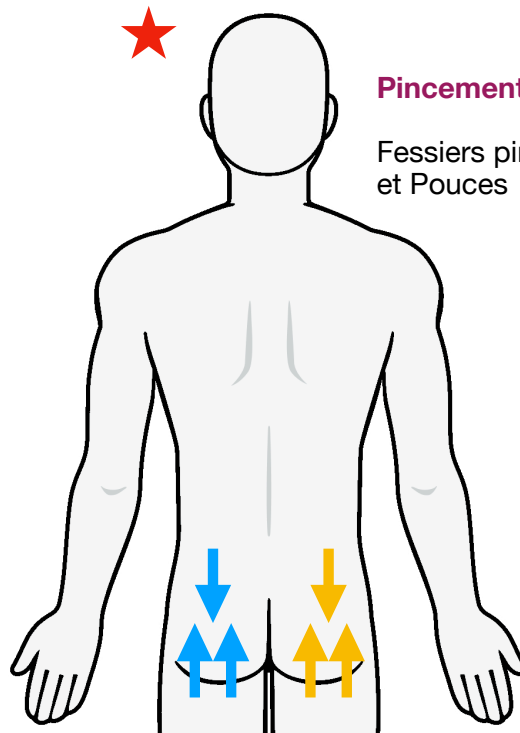
Trapèze → Fessiers



Pincements Alternés

Fessiers pincés entre Doigts
et Pouces

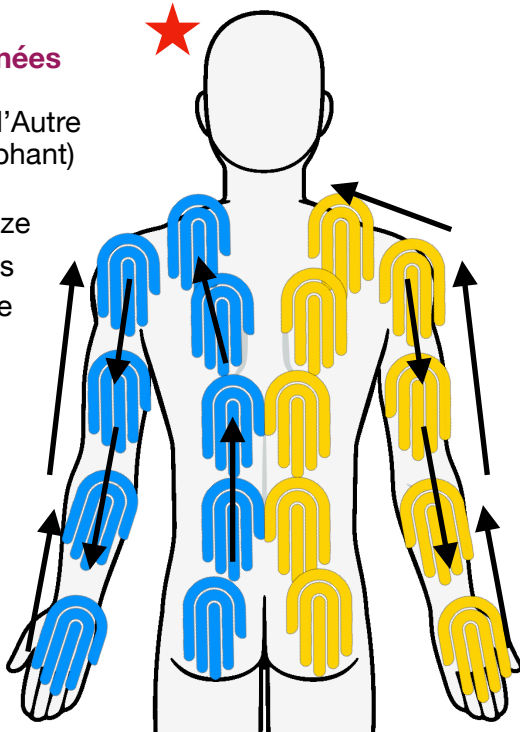
x 3



Pressions Alternées

Une main après l'Autre
(Marche de l'Éléphant)

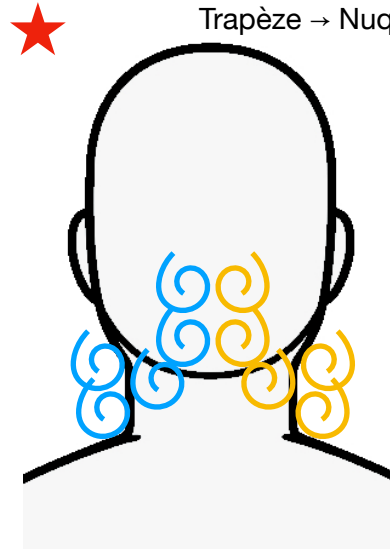
Fessiers → Trapèze
→ Épaules → Bras
→ Mains → Nuque



Pressions Circulaires

Avec le Bout des Doigts

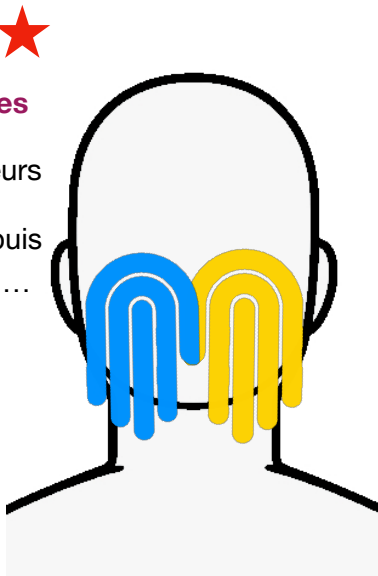
Trapèze → Nuque → Occiput



Pressions Glissées

Avec Index et Majeurs

Index puis Majeur puis
Index puis Majeur ...



Massage de la Tête

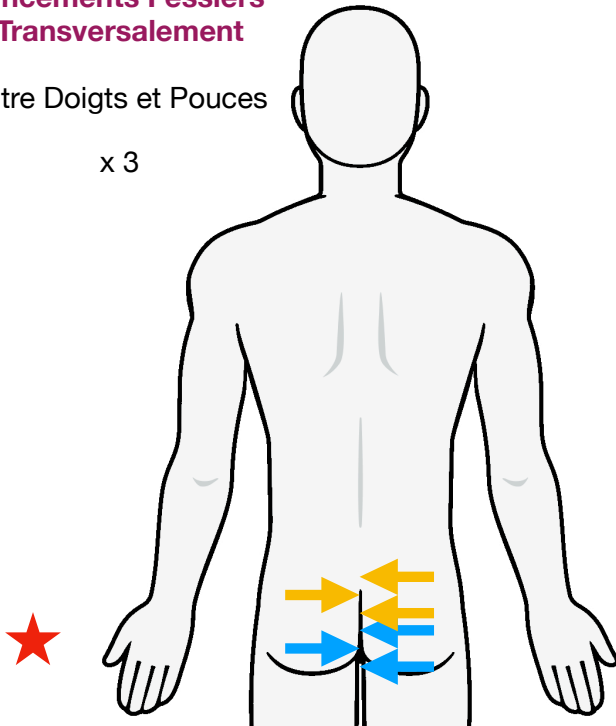


Baisser le Sarong

Pincements Fessiers Transversalement

entre Doigts et Pouces

x 3

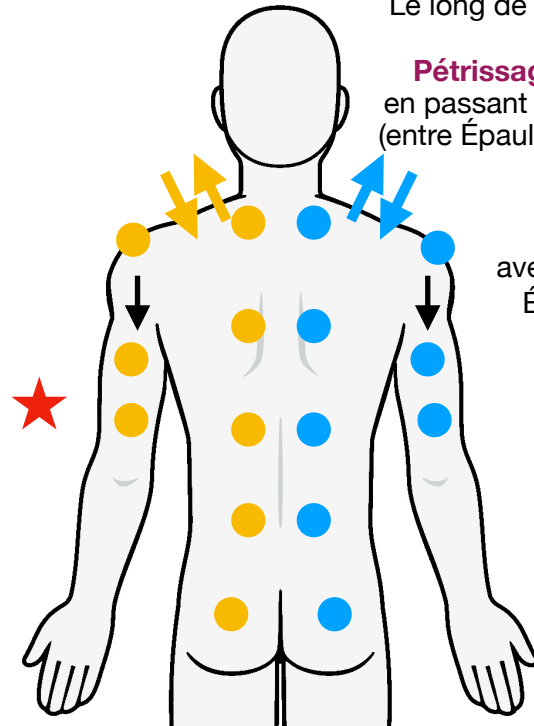


Pressions Simultanées avec les Pouces

des Fessiers aux Épaules
Le long de la Colonne

Pétrissage Léger
en passant au Trapèze
(entre Épaule et Nuque)

Pressions
avec les Paumes
Épaule → Bras



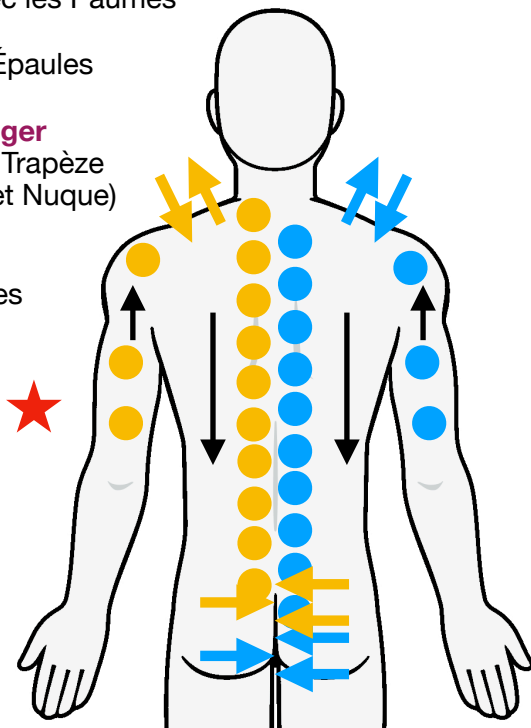
Pressions avec les Paumes

des Bras aux Épaules

Pétrissage Léger
en passant au Trapèze
(entre Épaule et Nuque)

Pressions
avec les Pouces
le long de
la Colonne
Alternées
Décalées

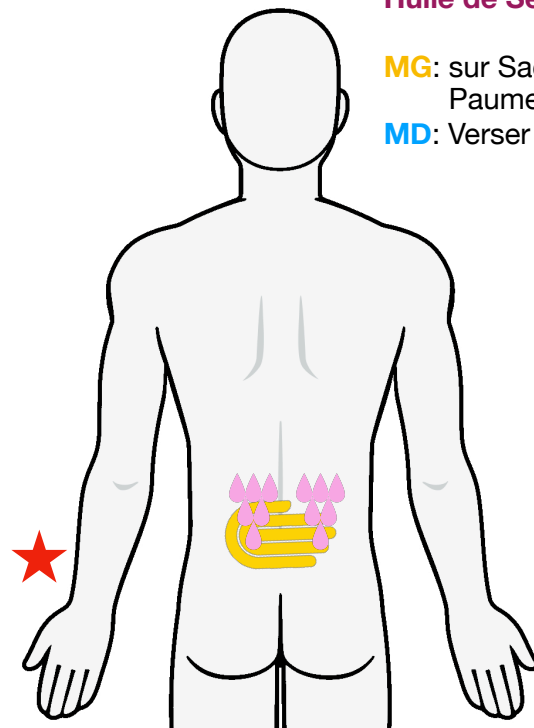
Finir avec
Pincements
Fessiers



Huile de Sésame (Tiède)

MG: sur Sacrum
Paume au Ciel

MD: Verser l'Huile





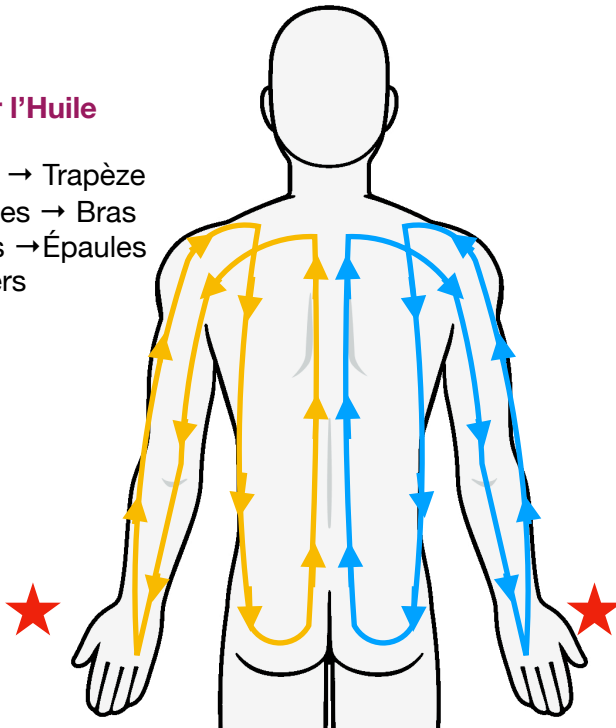
Art-Massage

École de Massothérapie

Répartir l'Huile

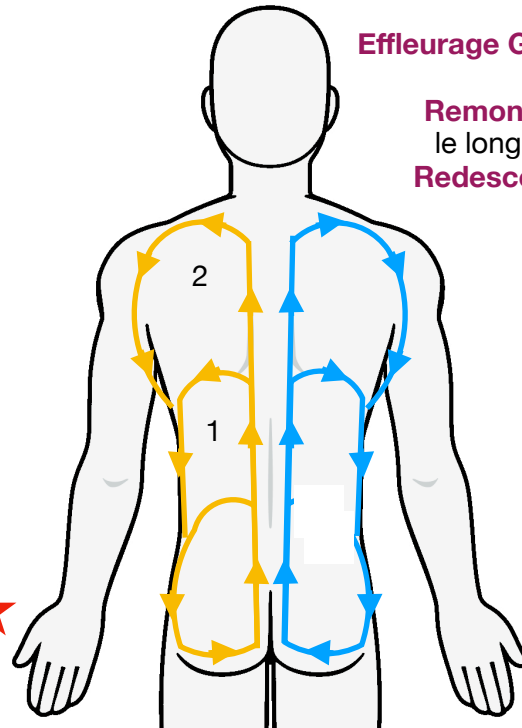
Fessiers → Trapèze
→ Épaules → Bras
→ Mains → Épaules
→ Fessiers

x 2



Effleurage Général

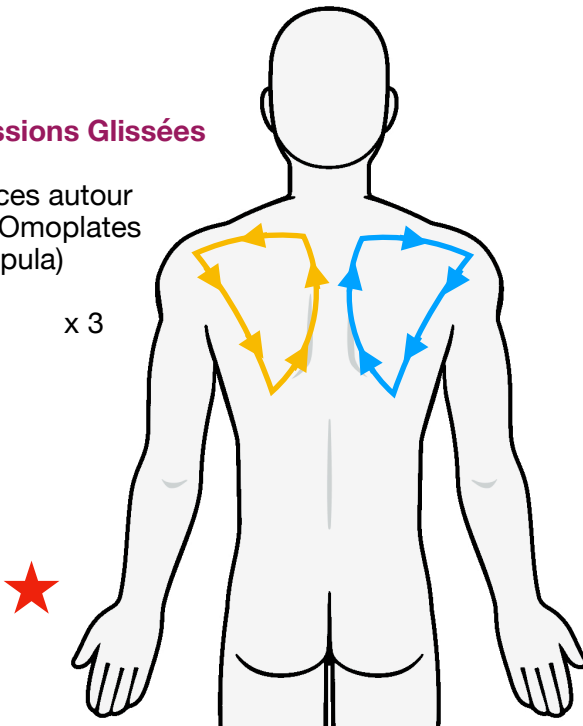
Remonter en 2 Étapes
le long de la Colonne
Redescendre en Externe



Pressions Glissées

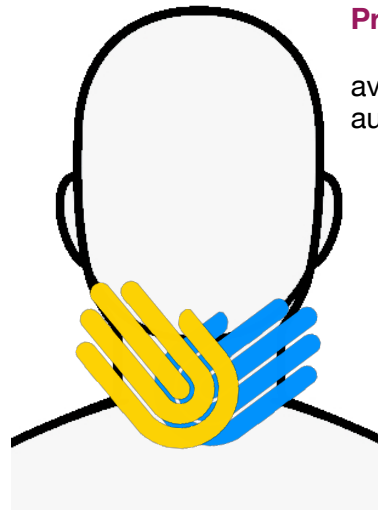
Pouces autour
des Omoplates
(Scapula)

x 3



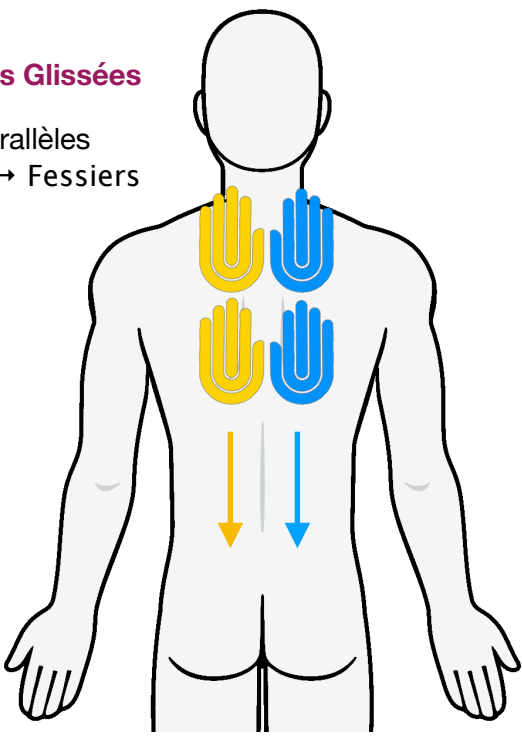
Pressions Glissées

avec Mains en **Namaste**
au niveau du Cou



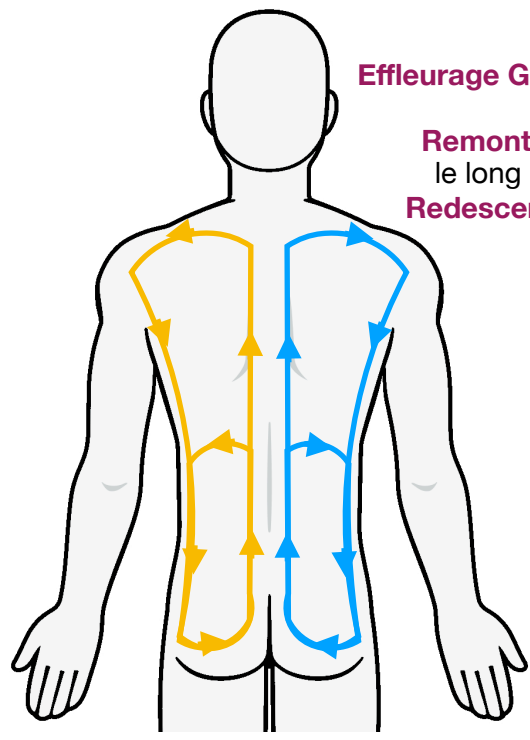
Pressions Glissées

Mains Parallèles
Trapèze → Fessiers

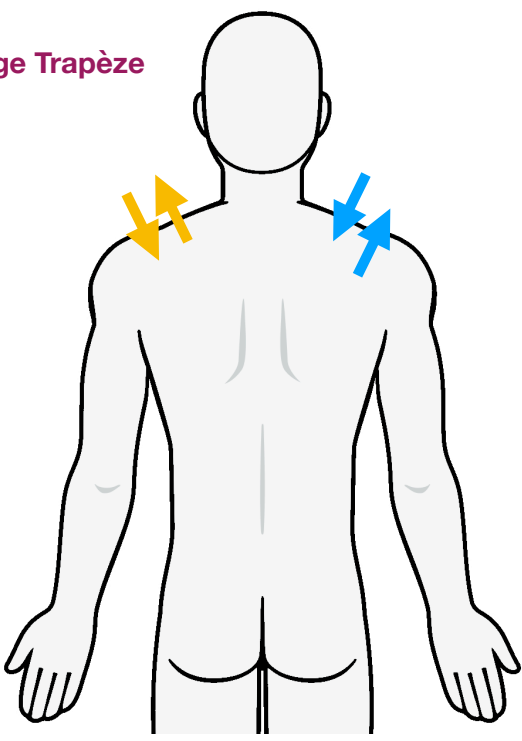


Effleurage Général

Remonter en 2 Étapes
le long de la Colonne
Redescendre en Externe



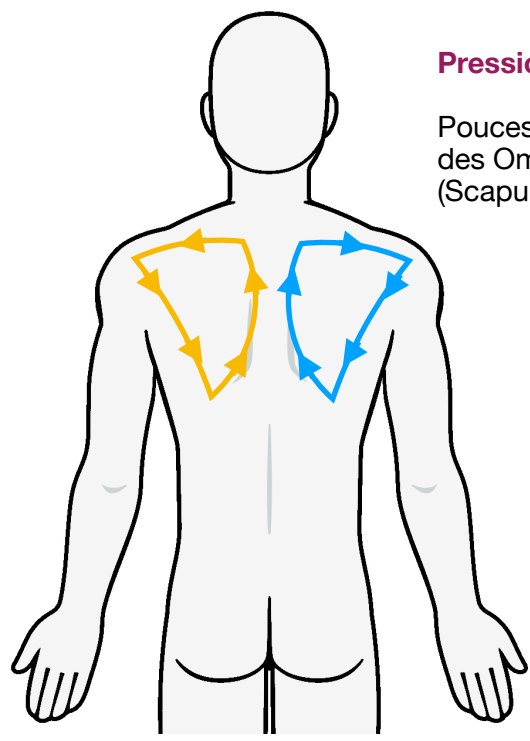
Pétrissage Trapèze



Pressions Glissées

Pouces autour
des Omoplates
(Scapula)

x 3



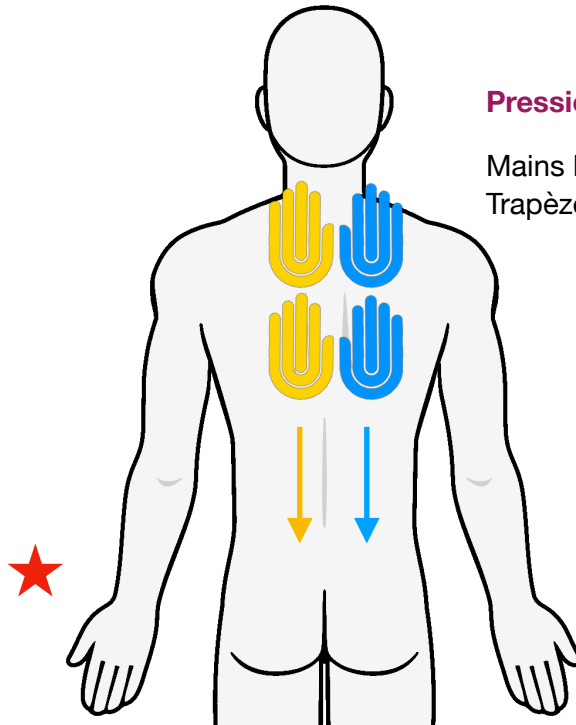
Pressions Glissées

avec Mains en **Namaste**
au niveau du Cou



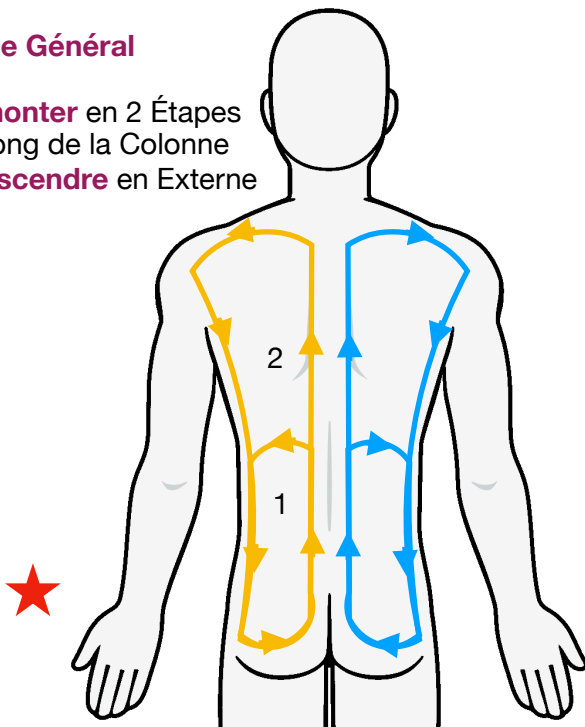
Pressions Glissées

Mains Parallèles
Trapèze → Fessiers



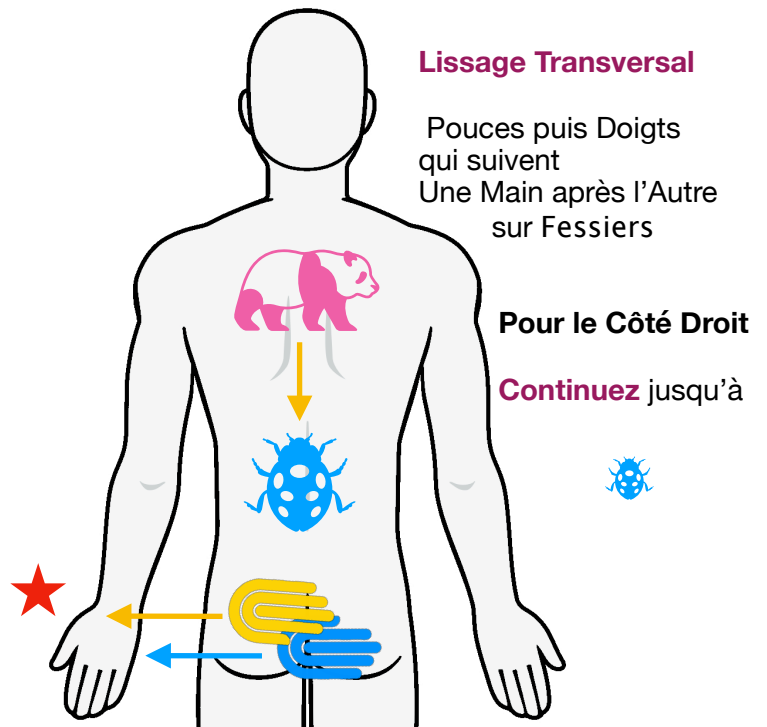
Effleurage Général

Remonter en 2 Étapes
le long de la Colonne
Redescendre en Externe



Lissage Transversal

Pouces puis Doigts
qui suivent
Une Main après l'Autre
sur Fessiers



Pour le Côté Droit

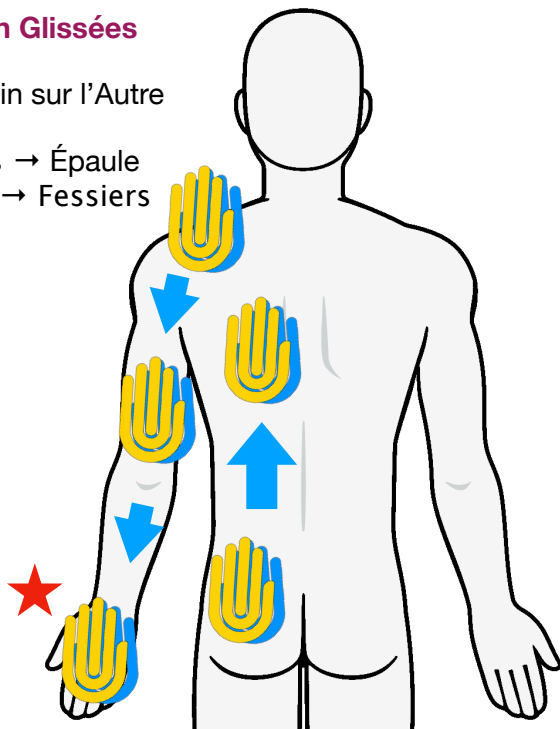
Continuez jusqu'à

Pression Glissées

Une Main sur l'Autre

Fessiers → Épaule
→ Main → Fessiers

x 2

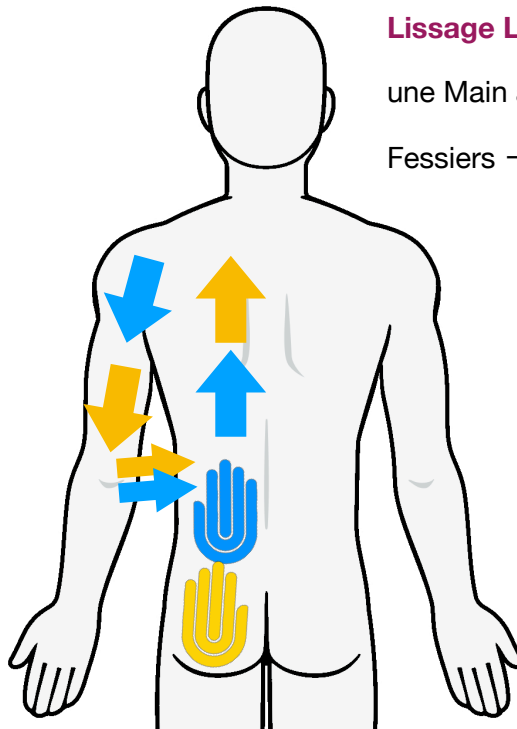


Lissage Longitudinal

une Main après l'Autre

Fessiers → Bras

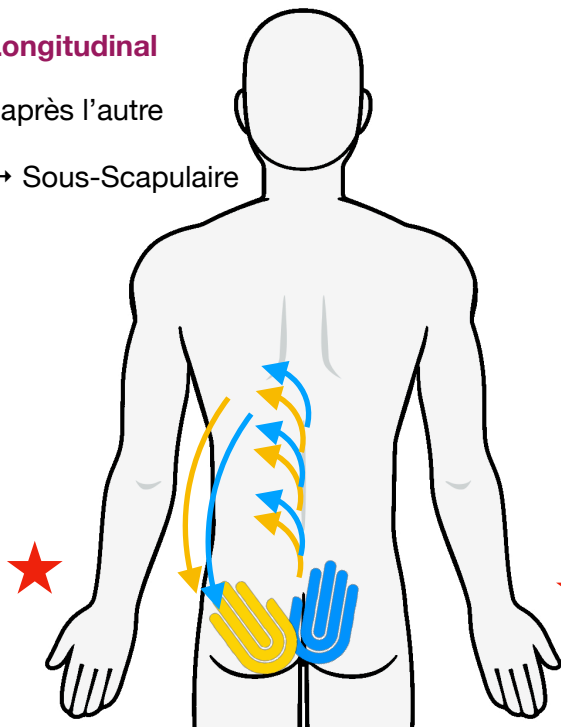
x 2



Lissage Longitudinal

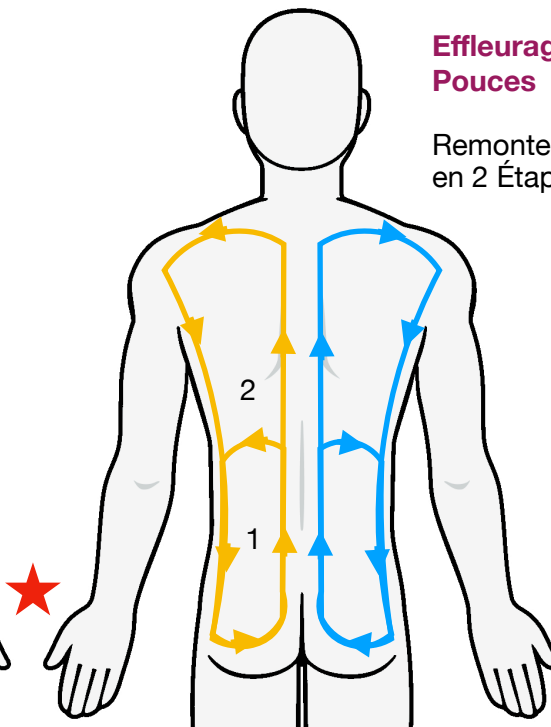
un Pouce après l'autre

Fessiers → Sous-Scapulaire



Effleurage avec Pressions Pouches

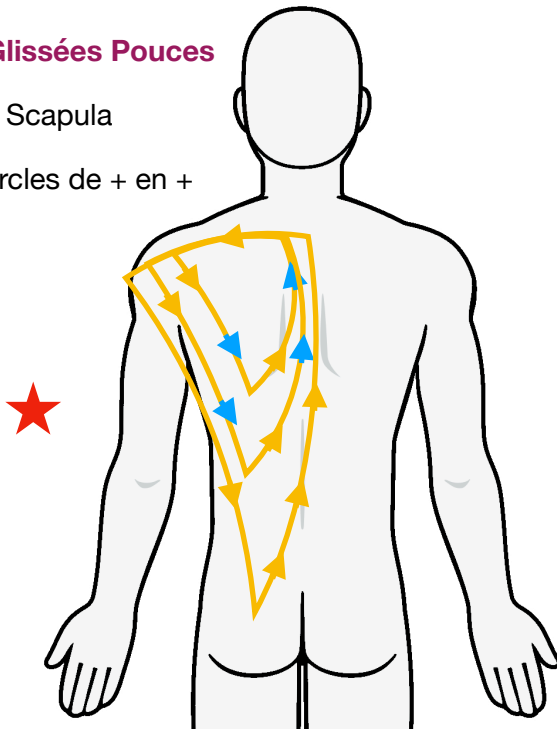
Remonter le Dos en 2 Étapes



Pressions Glissées Pouces

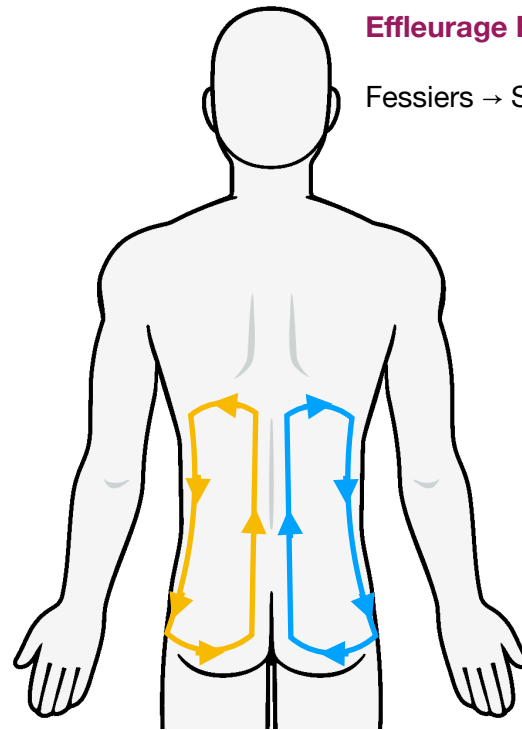
Autour de la Scapula

Faire des cercles de + en + grand



Effleurage Bas du Dos

Fessiers → Sous Scapulaire

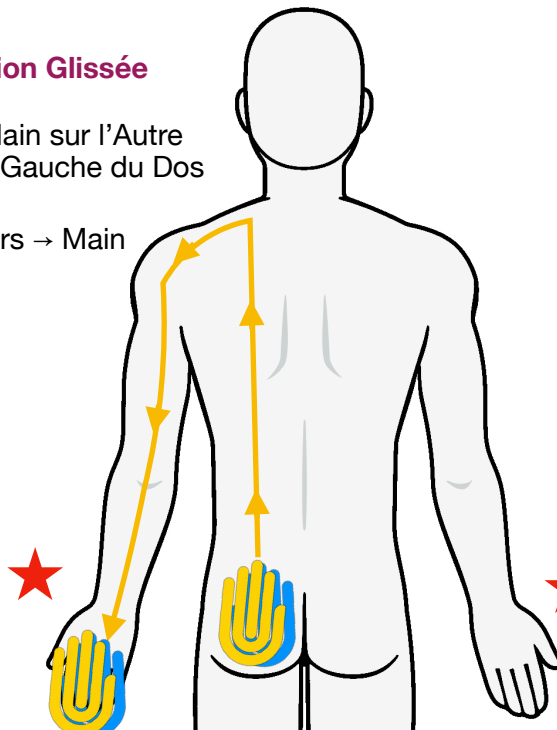


Pression Glissée

Une Main sur l'Autre
Partie Gauche du Dos

Fessiers → Main

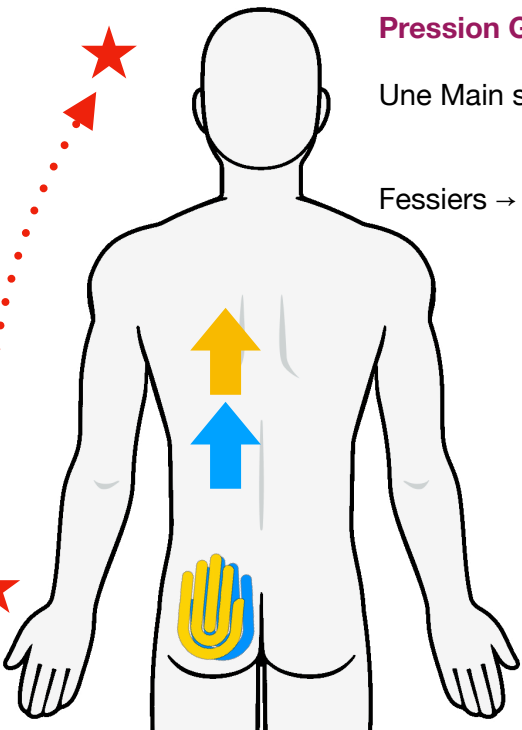
x2



Pression Glissée

Une Main sur l'Autre

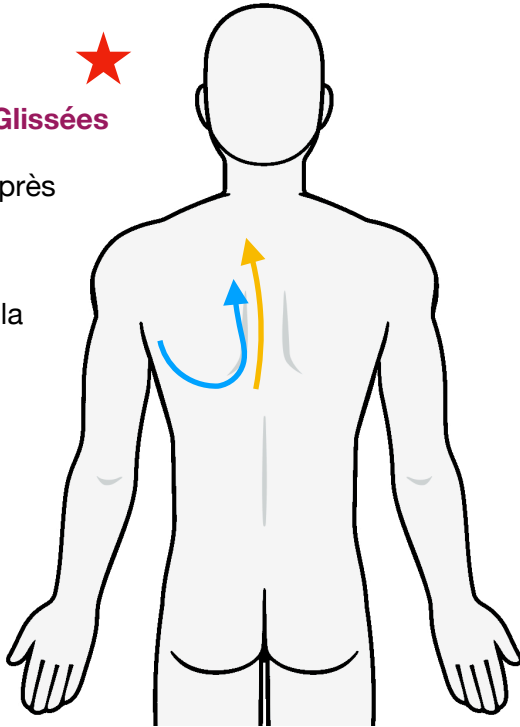
Fessiers → Épaule



Pressions Glissées

Un Pouce après l'Autre

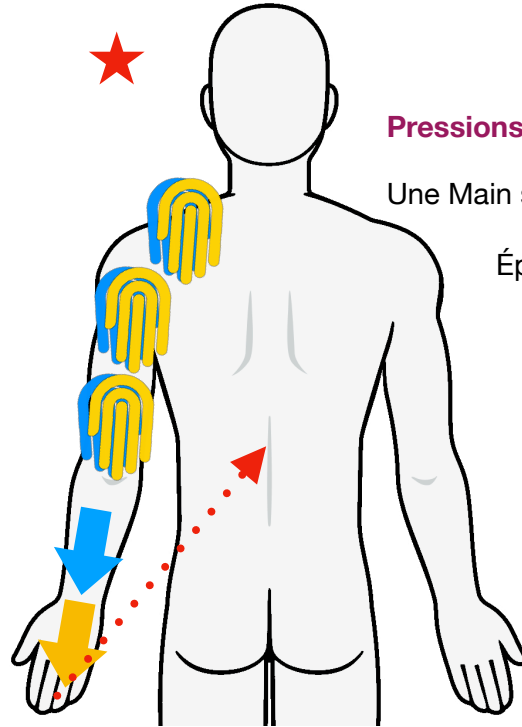
Contour de la Scapula



Pressions Glissées

Une Main sur l'Autre

Épaule → Main

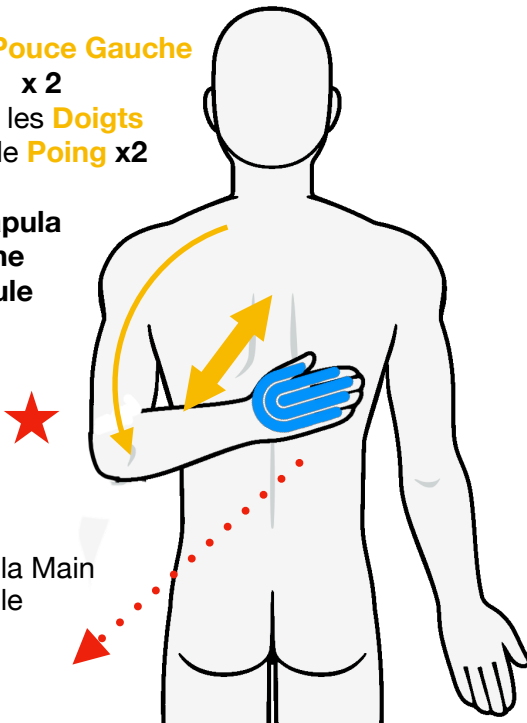


Prendre la Main, **Plier** le bras en Arrière et **Poser** la Main sur bas de la Colonne
Maintenir avec Main Droite

Pressions Glissées

avec le **Pouce Gauche**
x 2
puis les **Doigts**
puis le **Poing** x2

entre **Scapula**
et **Colonne**
puis **Épaule**
et **Bras**

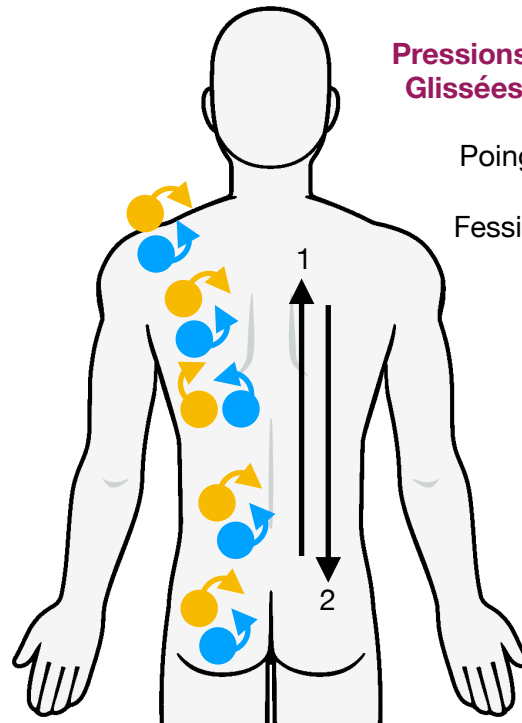


Reposer la Main
sur la Table

Pressions Circulaires Glissées Opposées

Poings et Ponces

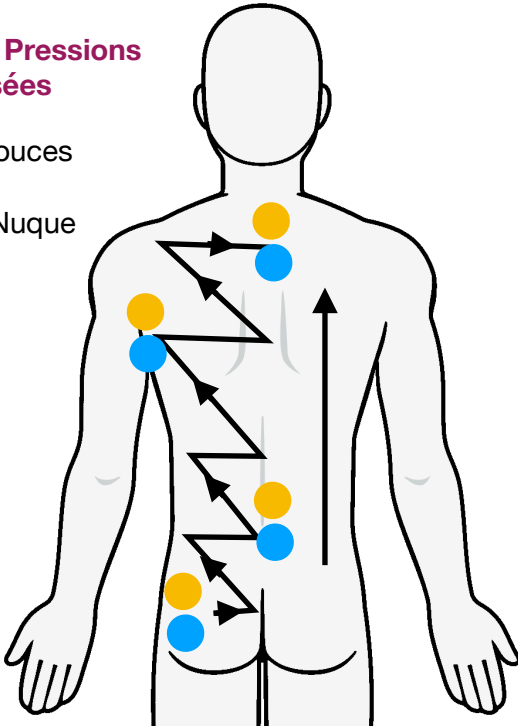
Fessiers → Épaule
Retour



Zig-Zag en Pressions Glissées

Poings et Pouces

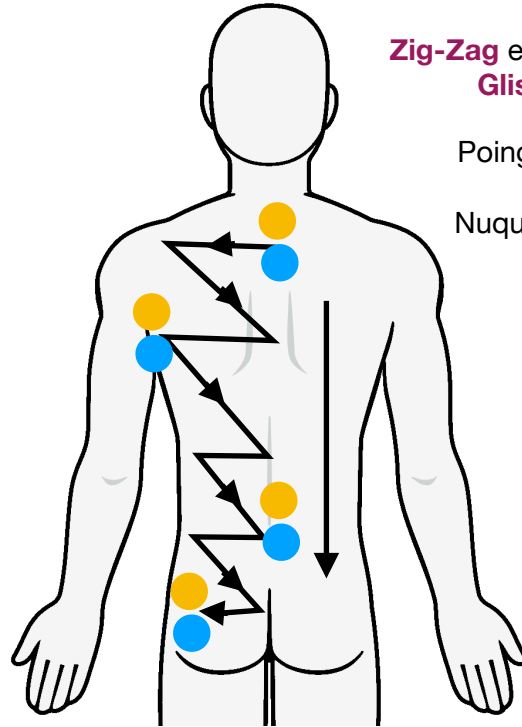
Fessiers → Nuque



Zig-Zag en Pressions Glissées

Poings et Pouces

Nuque → Fessiers



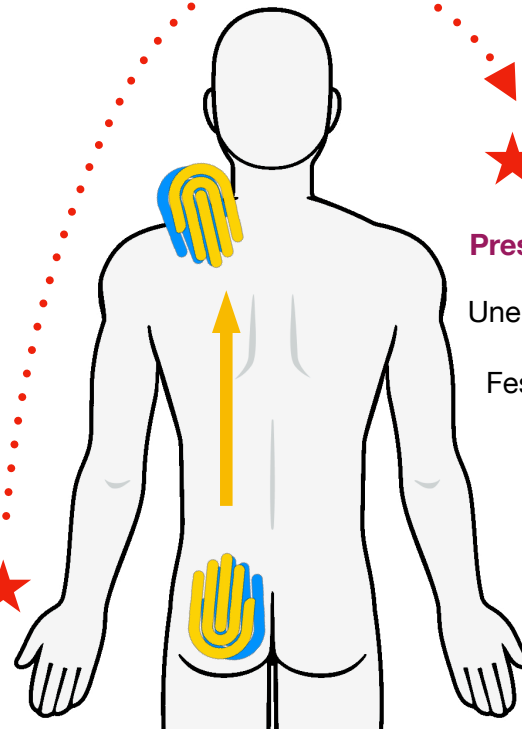
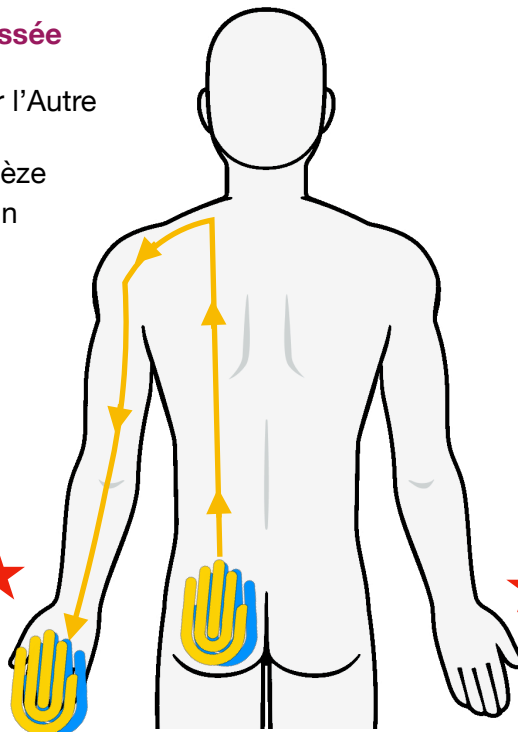
Pression Glissée

Une Main sur l'Autre

Fessiers → Trapèze

→ Épaule → Main

x 2



Pression Glissée

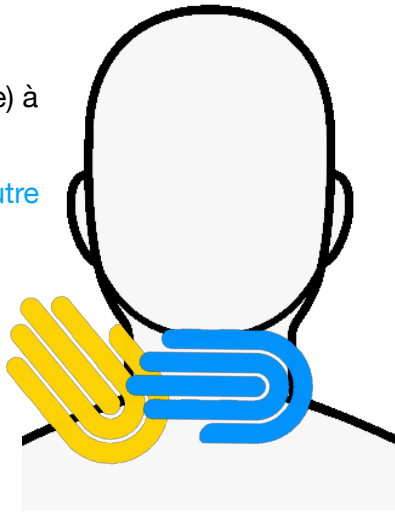
Une Main sur l'Autre

Fessiers → Trapèze

Lissage

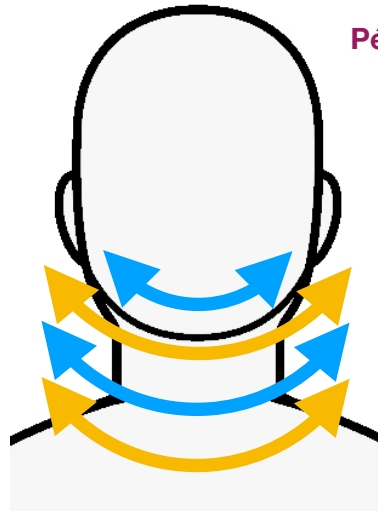
De l'Épaule (gauche) à la Nuque

Une Main après l'Autre



Pétrissage de la Nuque


Remonter l'Occiput



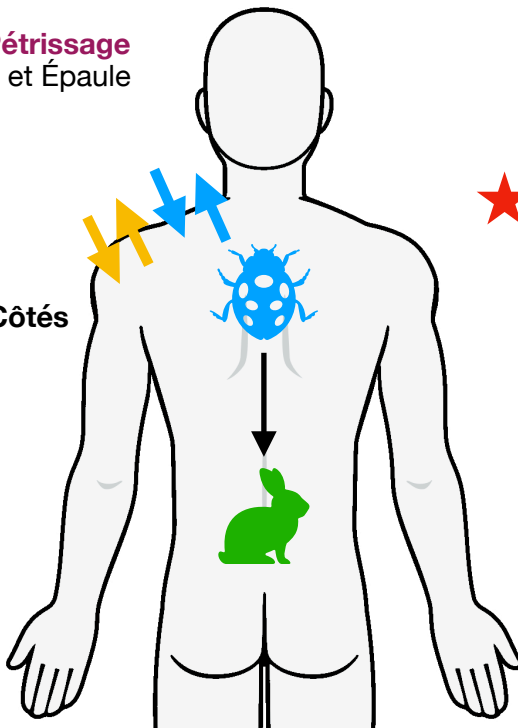
Pétrissage

entre Nuque et Épaule

Quand les 2 Côtés
Faits

Aller au 

Page 13

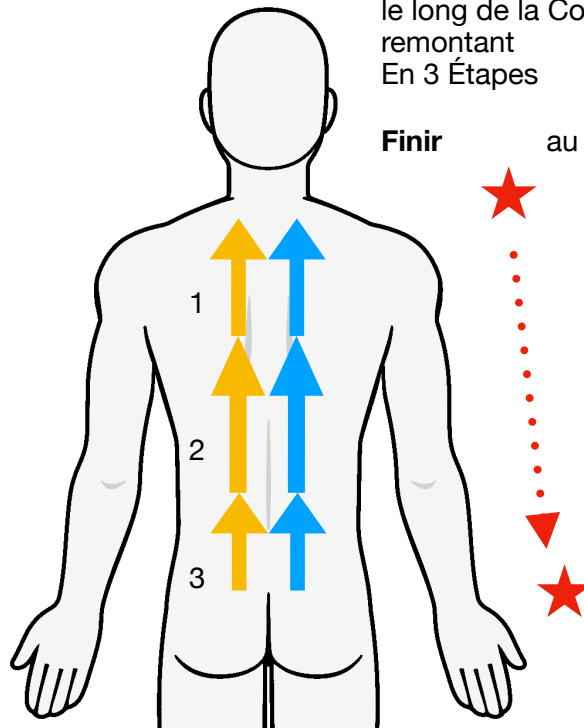


Pressions Glissées

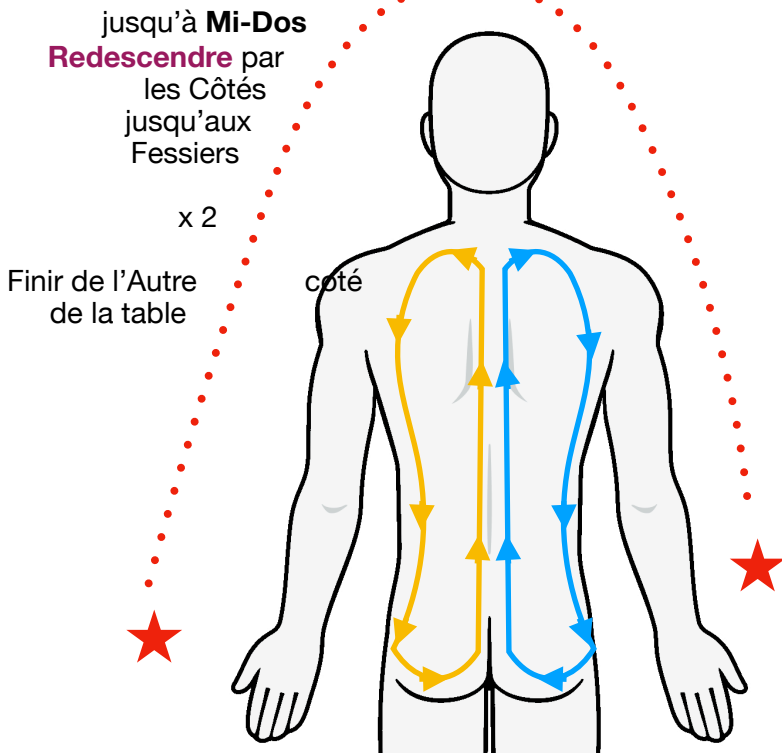
Pouces alternativement
le long de la Colonne en
remontant
En 3 Étapes

Finir

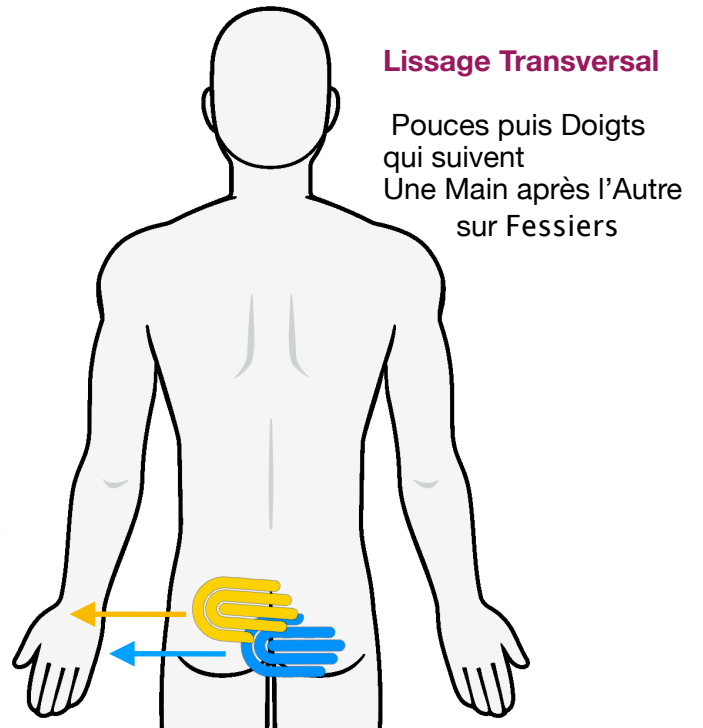
au Sacrum



Effleurage



Lissage Transversal



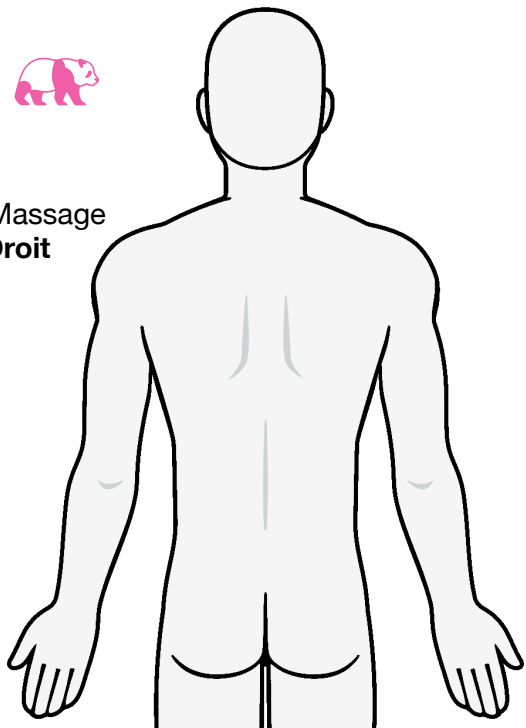
Remonter au



Page 7

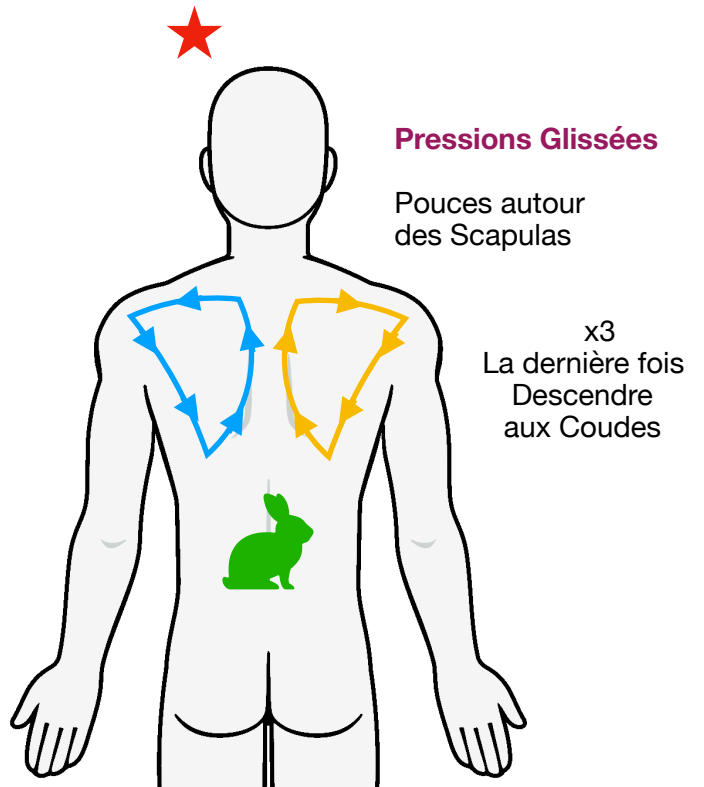
Et **Refaire** le Massage
du Dos **Côté Droit**

Jusqu'à
Page 12



Pressions Glissées

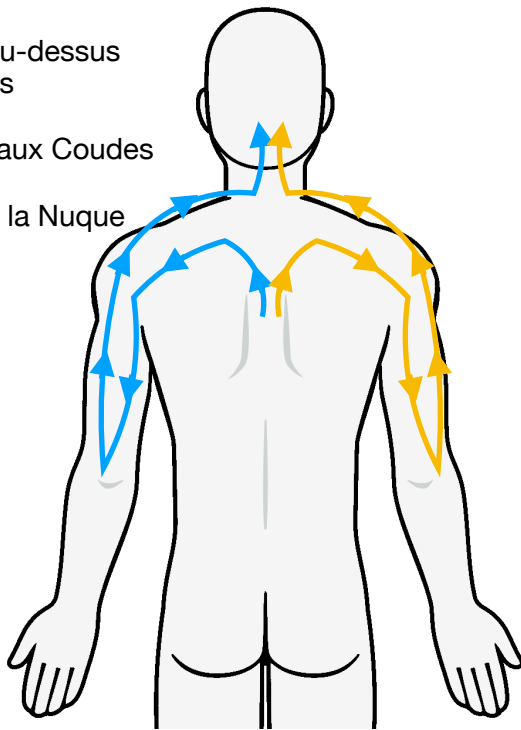
Pouces autour
des Scapulas



Remonter au-dessus
des Scapulas

Descendre aux Coudes

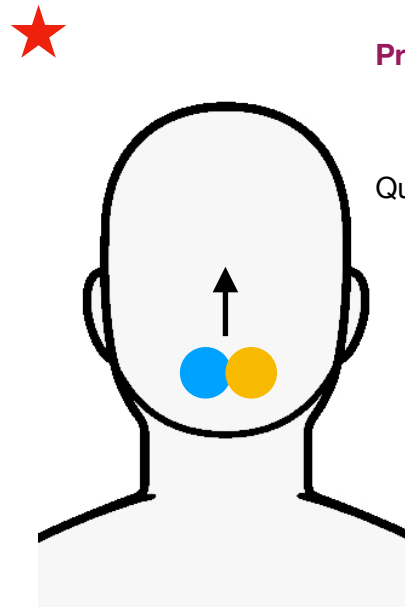
Remonter à la Nuque



Pression / Traction

à l'**Occiput**

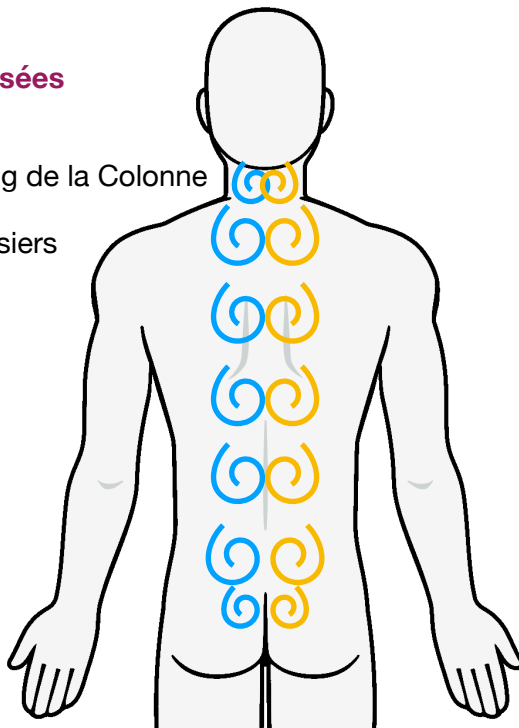
Quelques Secondes



**Pression Glissées
Circulaires**

Pouces le long de la Colonne

Nuque → Fessiers

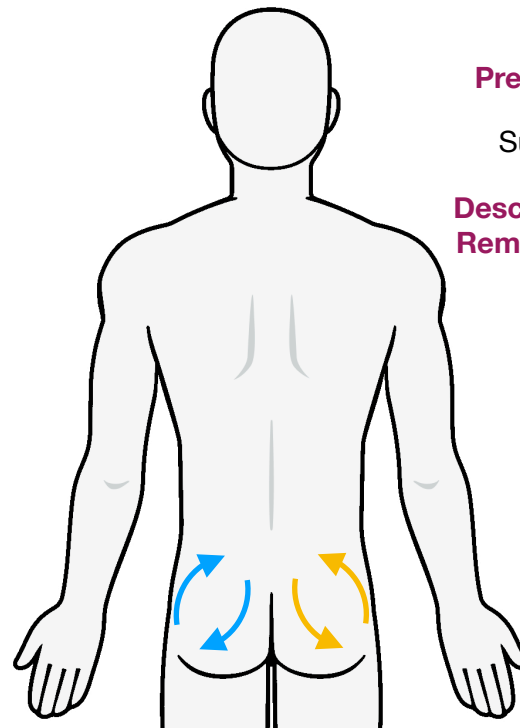


Pression Glissées

Sur les Fessiers

Descendre en Interne
Remonter en Externe

x 2



Pression Glissées ★

Des Lombaires
aux Fessiers

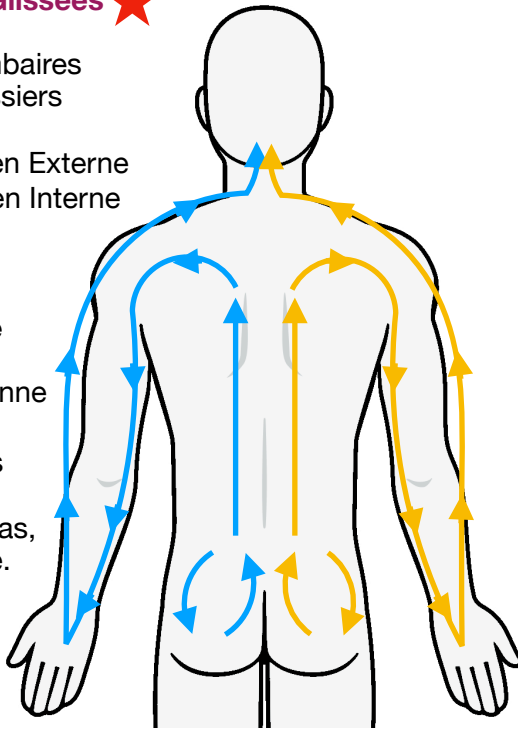
Descendre en Externe
Remonter en Interne

x 1

Pression Glissée
des Pouces
le long de la Colonne

Fessiers → Mains

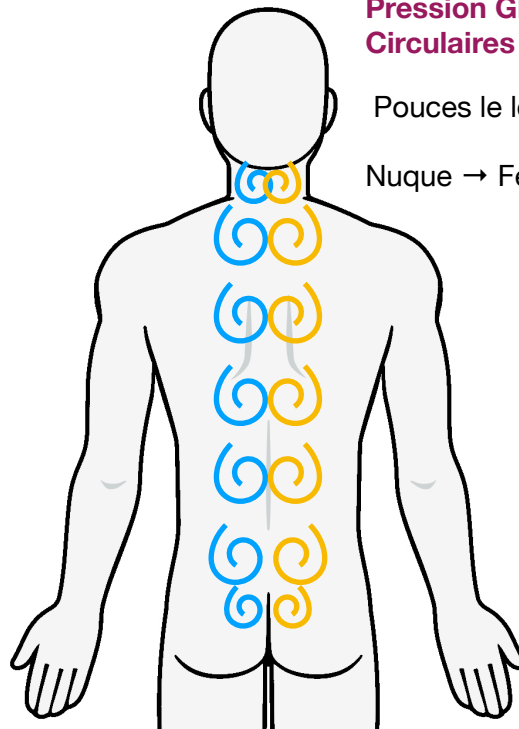
Remonter par Bras,
Épaules et Nuque.



**Pression Glissées
Circulaires**

Pouces le long de la Colonne

Nuque → Fessiers



Pression Glissées

Des Lombaires
aux Fessiers

Descendre en Externe
Remonter en Interne

x 1

Pression Glissée
des Pouces
le long de la Colonne

Fessiers → Mains

Remonter par Bras,
Épaules et Nuque.

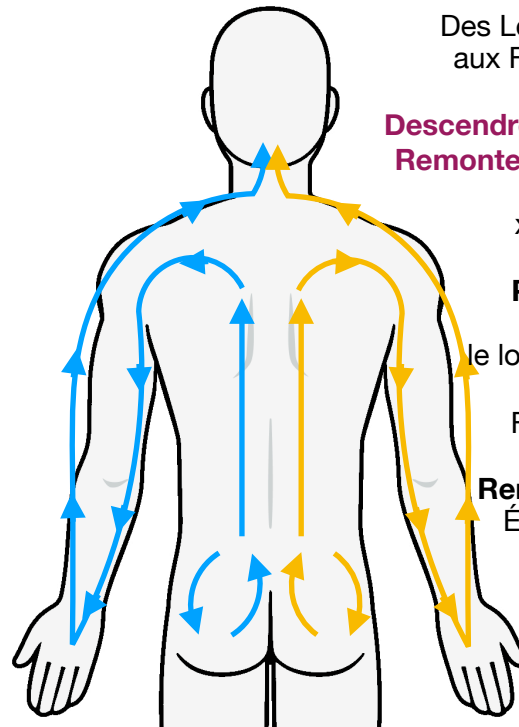
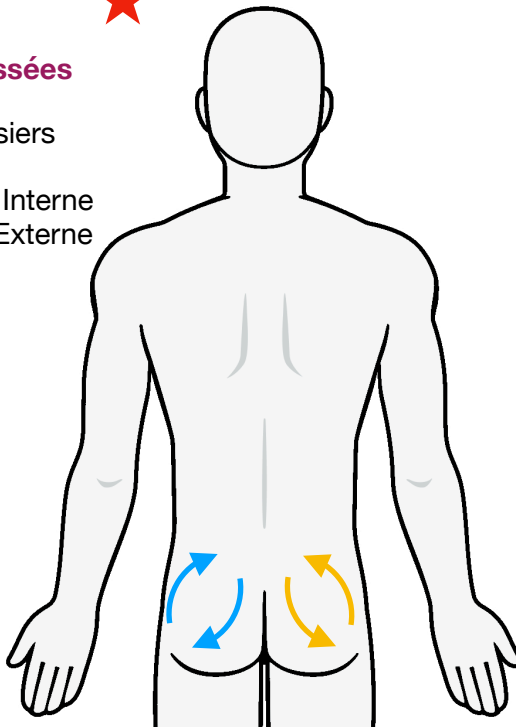


Pression Glissées

Sur les Fessiers

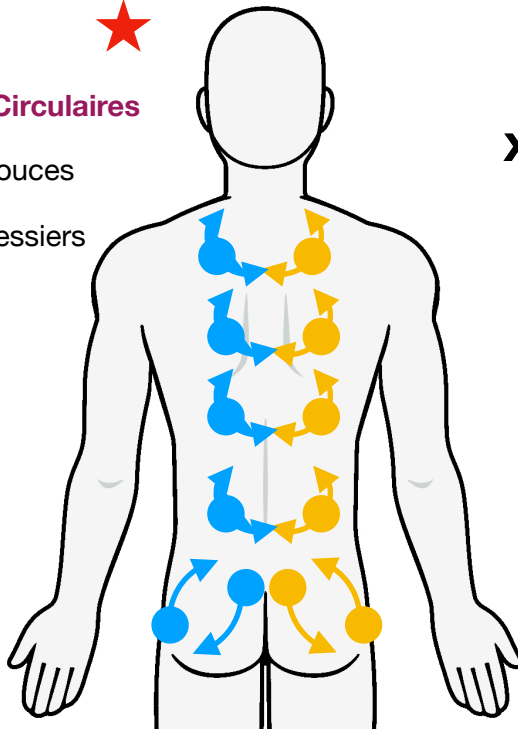
Descendre en Interne
Remonter en Externe

x 2



Pressions Circulaires

Poings et Pouces
Nuque → Fessiers



x 2

Pression Glissées

Des Lombaires
aux Fessiers

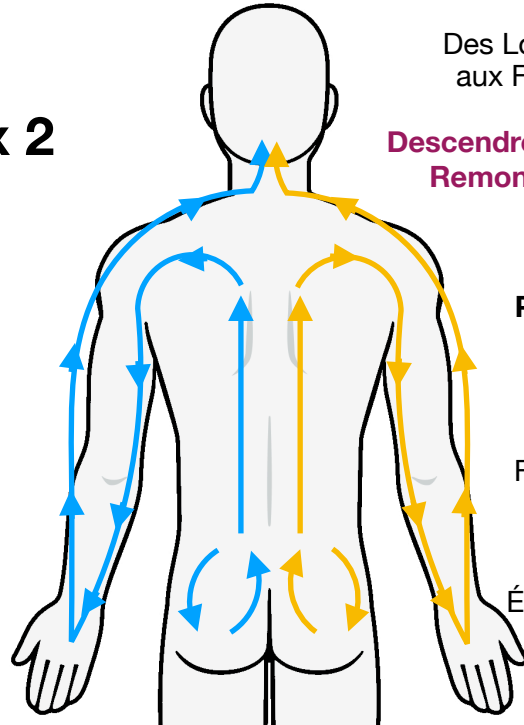
Descendre en Externe
Remonter en Interne

x 1

Pression Glissée
des Pouces
le long de la
Colonne

Fessiers → Mains

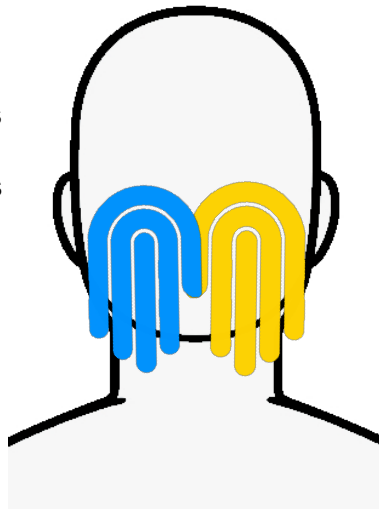
Remonter par
Bras,
Épaules et Nuque.



Pressions Glissées

Avec Index et Majeurs

Index puis Majeur puis
Index puis Majeur ...



Massage de la Tête

2 min



Recouvrir le Dos avec le Sarong (ou le Drap)



Art-Massage

École de Massothérapie

Membres Inférieurs (Face Postérieure)

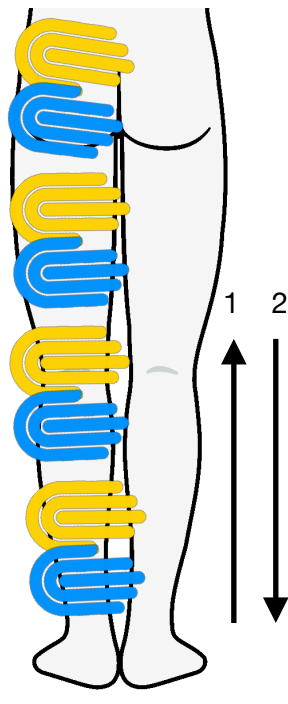
Poursuivre le Massage par le Membre Inférieur Gauche de la Cliente

Pressions par Pincement



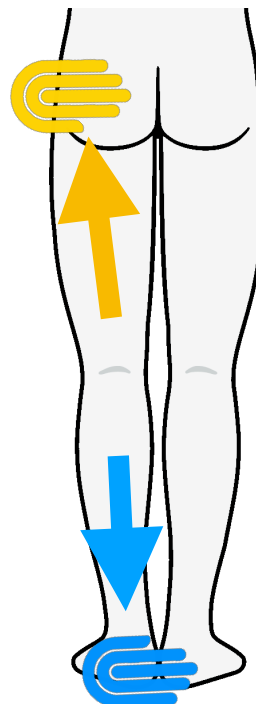
Cheville → Fessiers
une Main après l'Autre

Redescendre
au Pied Gauche



Pression-Éirement simultanée

Main Gauche : Fessiers
Main Droite : Talon



Découvrir le Membre Inférieur Gauche

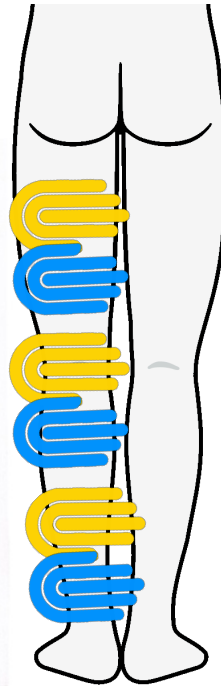
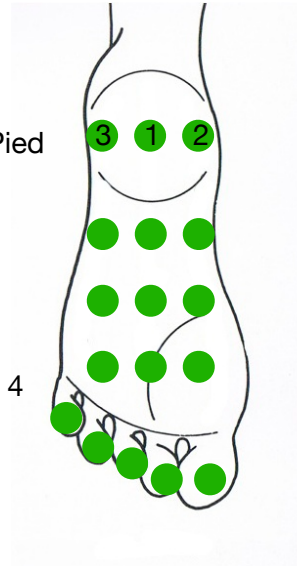
Pressions Alternatives

en 3 Bandes:

Milieu, Interne et Externe

des Pouces sur Plante du Pied

Talon → Orteils → Retour



Pressions par Pincement

de la Cheville à la partie
Sup de la Cuisse AR,

une **Main** après l'**Autre**,

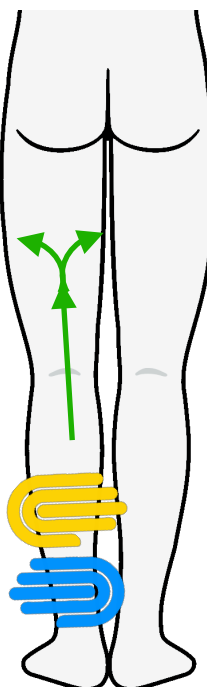
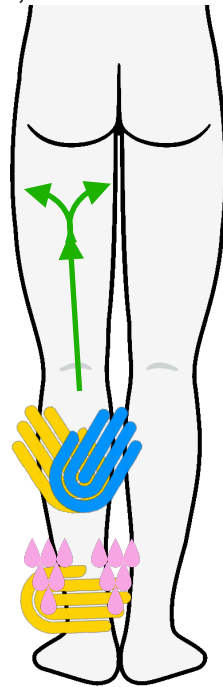
Retour vers Plante

MG sur Tendon d'Achille,

Paume vers le Ciel,

Verser l'Huile de
Sésame Tiède

Effleurage Général
du **Membre Inférieur**



Lissage

Mains à 90 Degrés
(Perpendiculaire) à la jambe

Cheville → Cuisse AR (Sous
Fessiers)

→ Plante de Pied

Retour en Englobant

x2

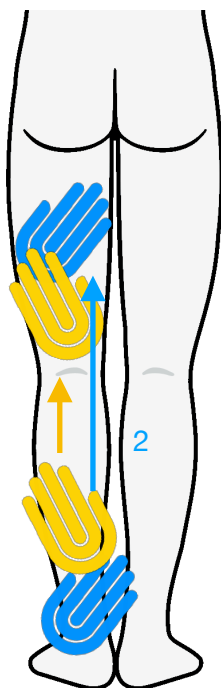
Lissage en Pince

une **Main** après l'**Autre**

Cheville → Cuisse AR (Sous Fessiers)
→ Plante de Pied

Retour en Englobant

x2



Lissage-Pression Glissée

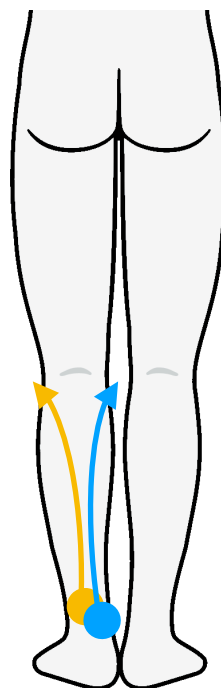
Avec les Pouces
(un après l'Autre)

Cheville → AR Genou

Retour en **Englobant**
(interne et Externe) la jambe

AR Genou → Plante

x2



Lissage-Pression Glissée

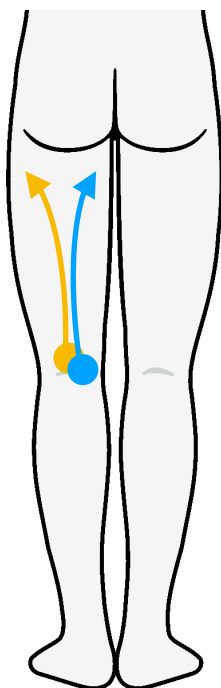
Avec les Pouces
Alternativement

AR Genou → Cuisse AR
(Sous Fessiers)

Retour en **Englobant**
(interne et Externe) la jambe

x 2

Finir par Fessiers → Plante



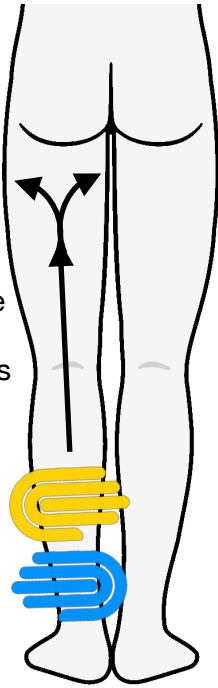
Lissage

Mains à 90 Degrés
(Perpendiculaire) à la jambe

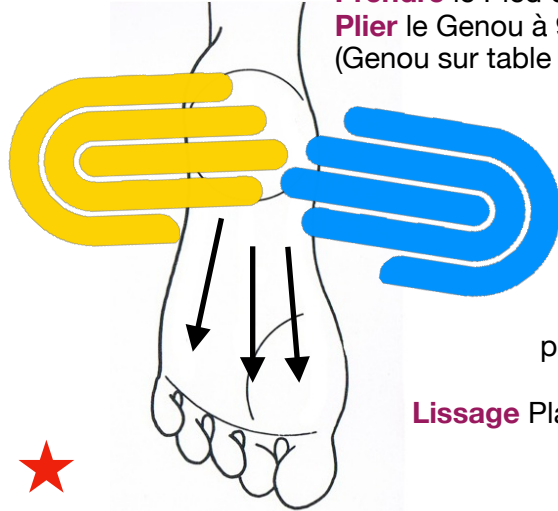
Cheville → Cuisse AR (Sous
Fessiers)
→ Plante de Pied

Retour en Englobant

x2



Prendre le Pied et
Plier le Genou à 90 Degrés
(Genou sur table et Pied en l'air)



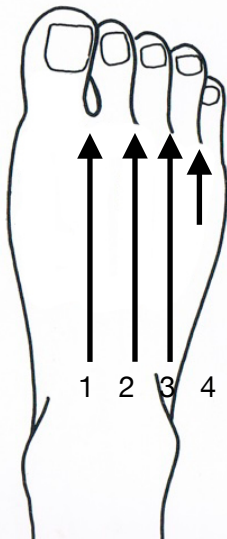
puis

Lissage Plante du Pied



Pression Glissée avec les Pouces

Sur le Dos du Pied
les 4 Espace
Inter-Métatarsiens



Pression - Torsion
de la Plante avec le bout
des 10 Doigts (Repli du Pied)

Rotations
Cheville dans les 2 sens
(3-4 Tours)

Flexions - Extensions
de la Cheville (2-3 fois)

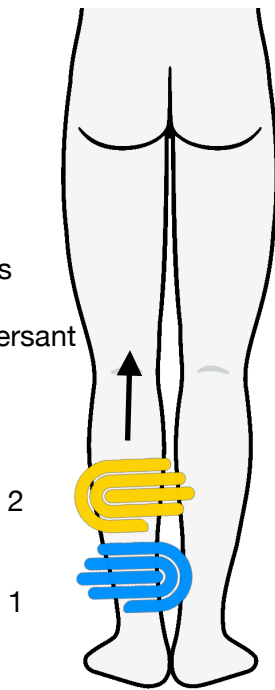
Reposer le Pied sur table

Maintenir le Pied avec Main Droite

Lissage Main Gauche (Perpendiculaire)

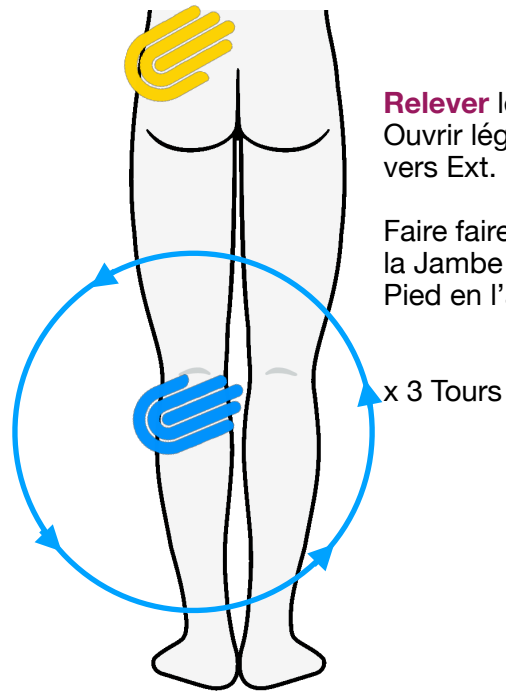
Cheville → Genou
Revenir par en dessous

Recommencer en inversant les Mains



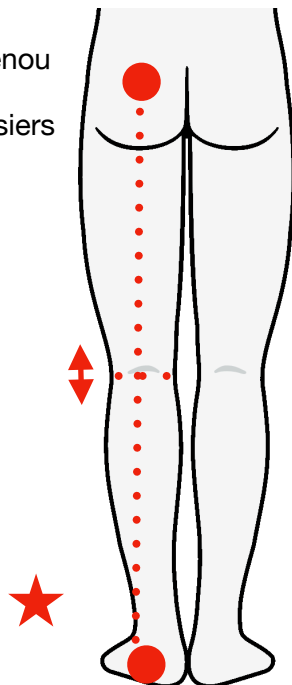
Relever le Pied
Ouvrir légèrement la Jambe vers Ext.

Faire faire de larges Cercles à la Jambe en maintenant le Pied en l'air



Flexion Maximale Genou

Pied Gauche sur Fessiers
Droits (si possible)



Reposer le Pied

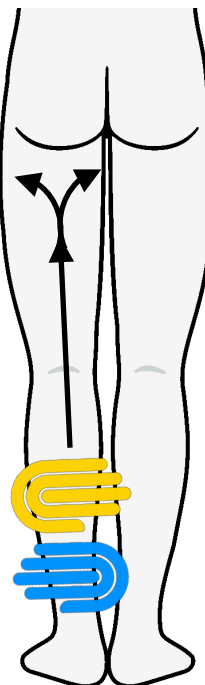
Lissage

Mains à 90 Degrés
(Perpendiculaire)

Cheville → Cuisse AR
→ Plante de Pied

Retour en Englobant

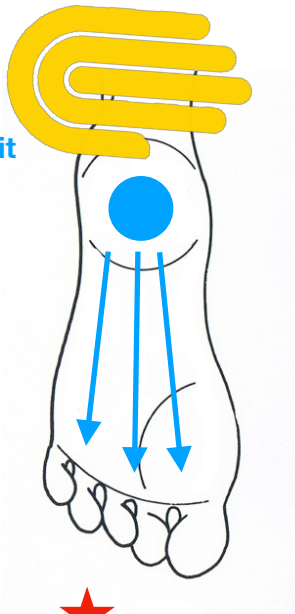
x2



Lissage

Avec le **Poing Droit**

Plante de Pied



Remettre le Drap pour **Recouvrir** le Membre Inférieur Gauche et

Retournez au



Page 17

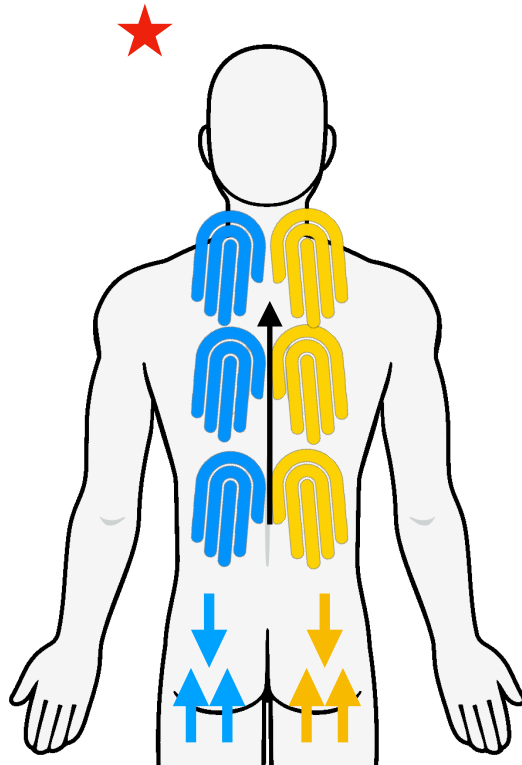
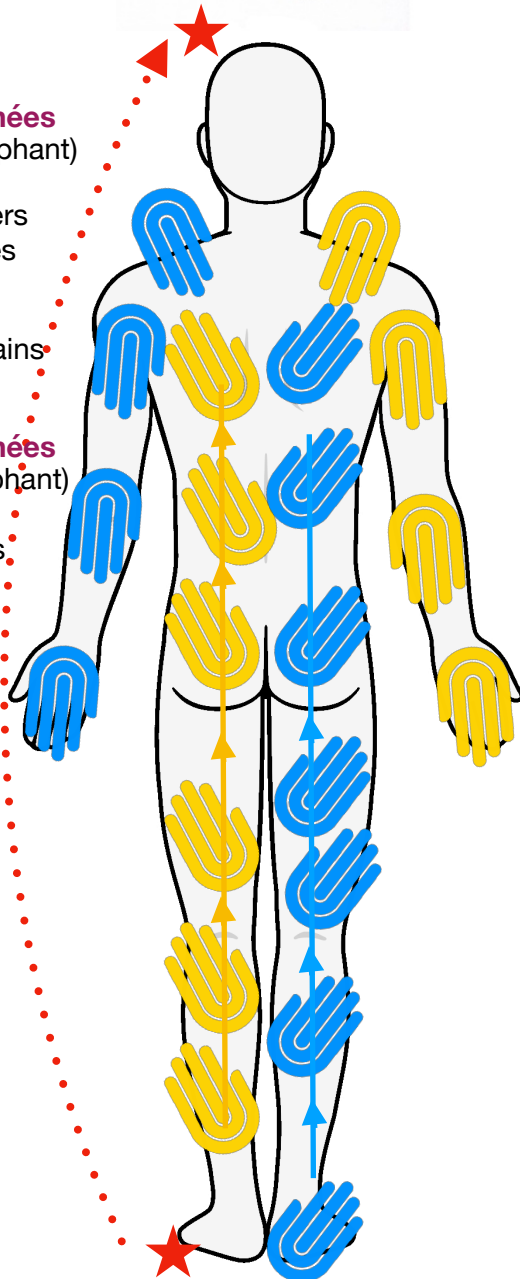
Pressions Alternées (Marche de l'Éléphant)

Plantes → Fessiers
→ Dos → Épaules

Décroiser les Mains

Pressions Alternées (Marche de l'Éléphant)

Épaules → Mains



Pincements Longitudinaux

Fessiers entre Pouces et Doigts

x 3

Pressions Alternées (Marche de l'Éléphant)

Lombaires → Trapèze → Épaules



Art-Massage

École de Massothérapie

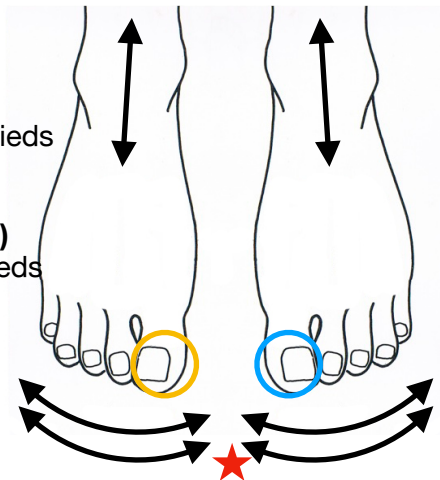
Membres inférieurs (Face Antérieure)

Faire retourner la Cliente - **Placer** le Coussin de Tête - **Déposer** Serviette légère sur les Yeux
Remonter le Sarong (ou Draps) au Genou

Placer Index entre les Gros Orteils (Hallux) et les 2ème Orteils

Shaking/Bercement
Gauche - Droite des Pieds vers Exté - Inté

Faire des Cercles (x2)
avec les pointes de Pieds un sens puis l'autre

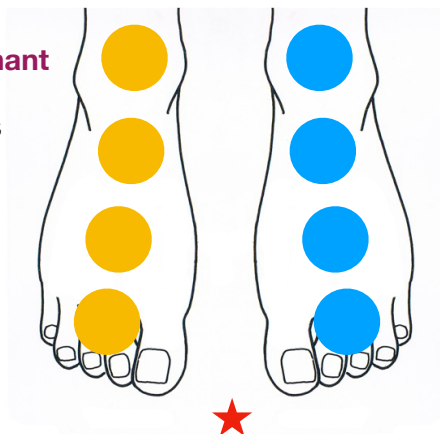


Ouverture Alternée
des Pieds Maximale



Marche de l'Éléphant

Orteils → Chevilles



Lissage Jambes

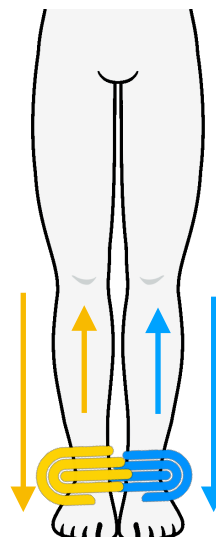
Mains à 90 Degrés

Chevilles → Genou

Retour par Externe

Genou → Orteils

Traction



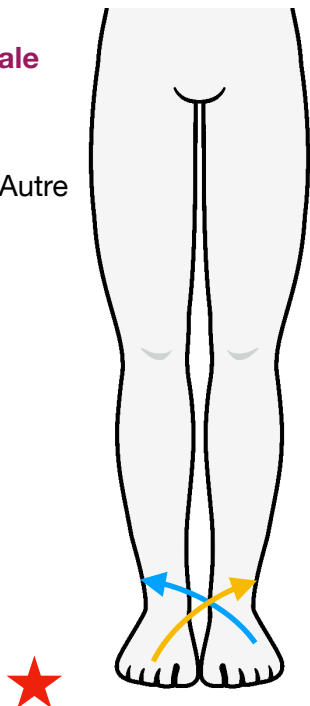
x2

Remettre le Sarong sur Pieds

Fermeture Maximale

des Pieds,

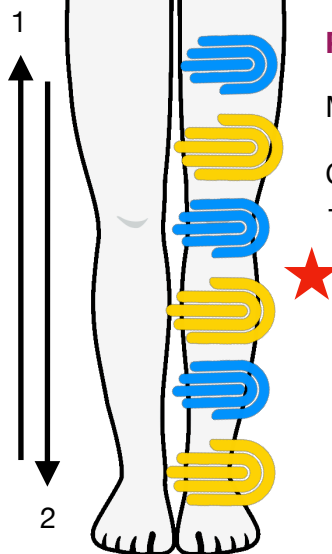
Un au-dessus de l'Autre
puis **Inverser**



Pressions Alternées

Mains à 90 Degrés

Cheville → Cuisse
→ Cheville

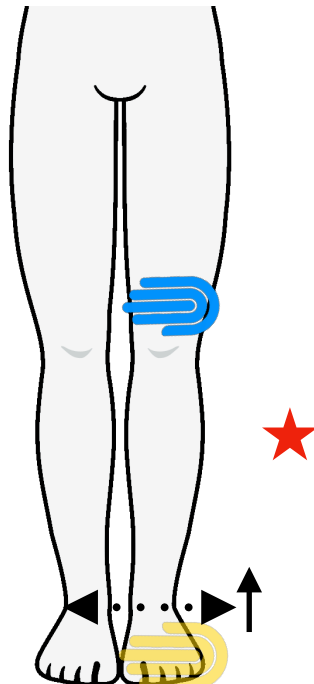


Découvrir

le Membre inférieur
(Gauche)

Main Gauche au Talon
Main Droite au dessus
du Genou

Flexion Dorsale de la
Cheville

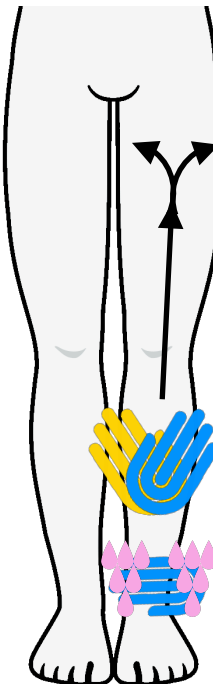


Verser l'Huile tiède de
Sésame dans le Creux
d'une Main

Appliquer - Effleurage

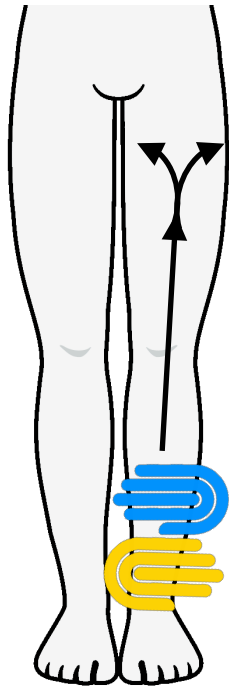
Huile sur la Cheville,
Jambe et Cuisse

x1



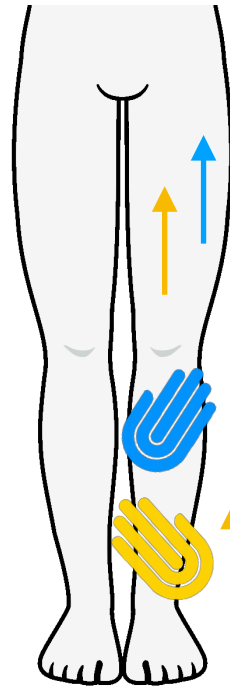
Lissage

Mains à 90 Degrés
Cheville → Cuisse AV
→ Pied
Retour en Englobant
x2



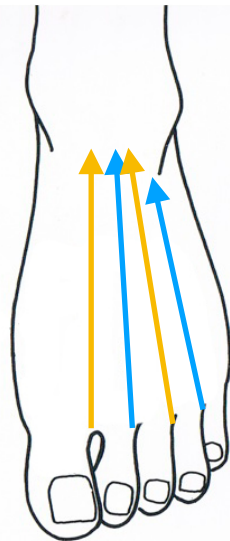
Lissage Pressions Glissées

Mains en Pincés
Cheville → Cuisse AV
→ Pied
Retour en Englobant
x2



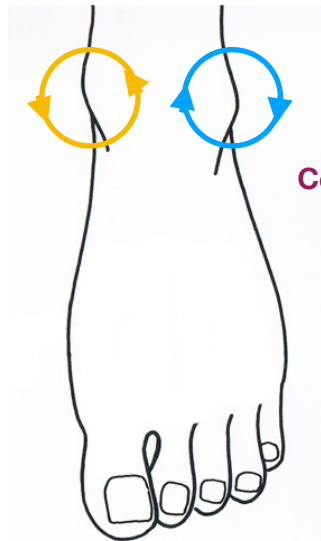
Lissage du Dos du Pied

Pouces en alternance
en 4 Bandes :
4eme espace inter-méta,
3eme,
2eme,
1er



Cerclage des Malléoles

x3



Lissage

Cheville → Genou
Mains qui se suivent

Cerclage du Genou
(Dessus-Dessous) avec
les Pouces

Lissage

Genou → Cuisse AV
Mains qui se suivent

Redescendre au Genou
en englobant la Cuisse

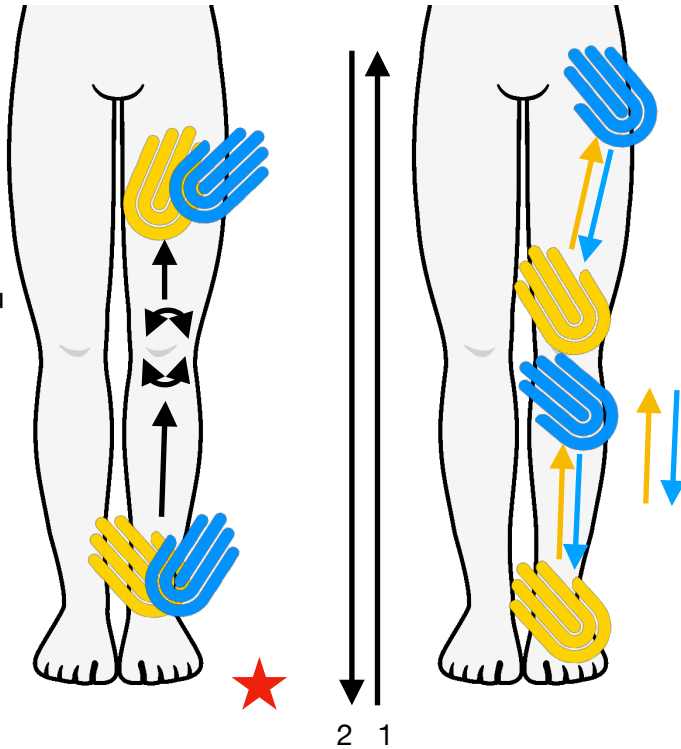
Cerclage du Genou
(Dessus-Dessous) avec
les Pouce

Lissage

Genou → Cuisse AV
Main après l'Autre

Finir en redescendant
jusqu'aux Orteils

x 2



Mains en Pince

Lissage en Pince

MG : Glisser-Remonter
Cheville → Genou

MD : Glisser-Descendre
Genou → Cheville

MG : Glisser-Remonter
sur le Genou

MD : Glisser-Descendre
sur le Genou

MG : Glisser-Remonter
Genou → Cuisse AV

MD : Glisser-Descendre
Cuisse AV → Genou

Redescendre pour
Finir au Pied

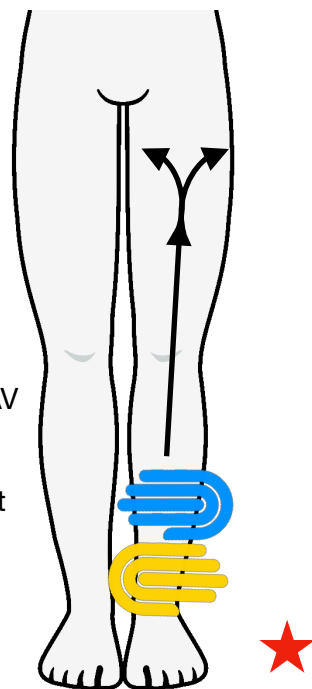
Lissage

Mains à 90 Degrés

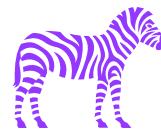
Cheville → Cuisse AV
→ Pied

Retour en Englobant

x2



Revenir à :



Page 24

Remettre le Sarong



Art-Massage

École de Massothérapie

Ventre et Membres Supérieurs

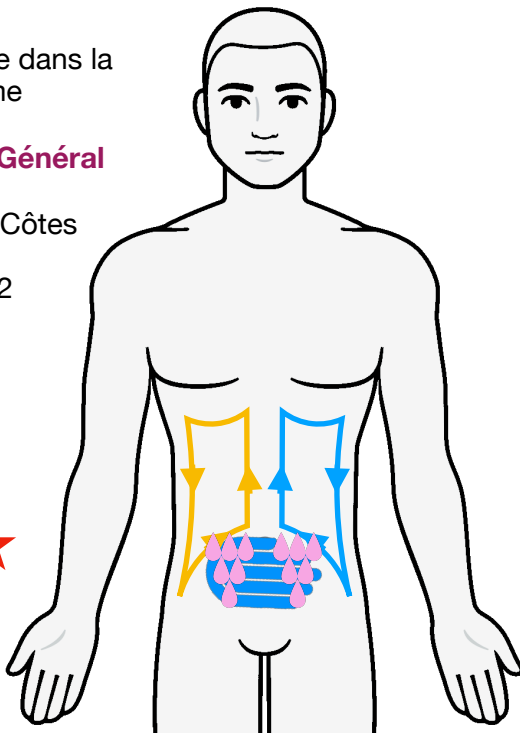
Déposer la Serviette sur la Poitrine afin de découvrir le Buste

Verser l'huile dans la Paume

Effleurage Général

Ventre → Côtes

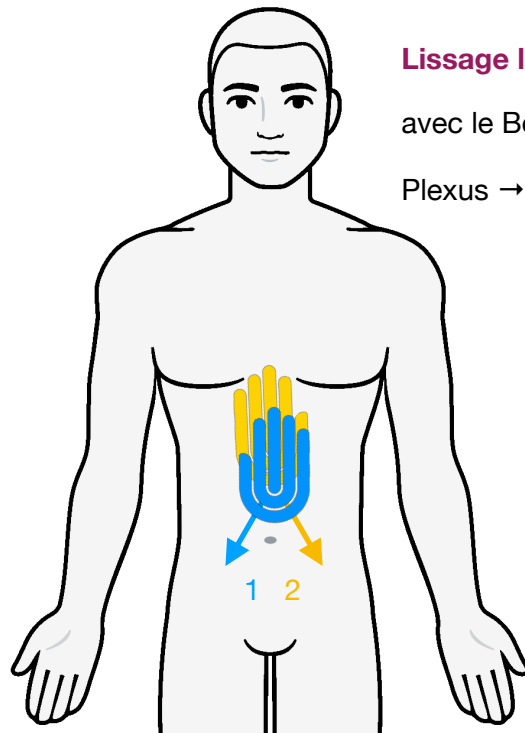
x2



Lissage léger

avec le Bout des Doigts

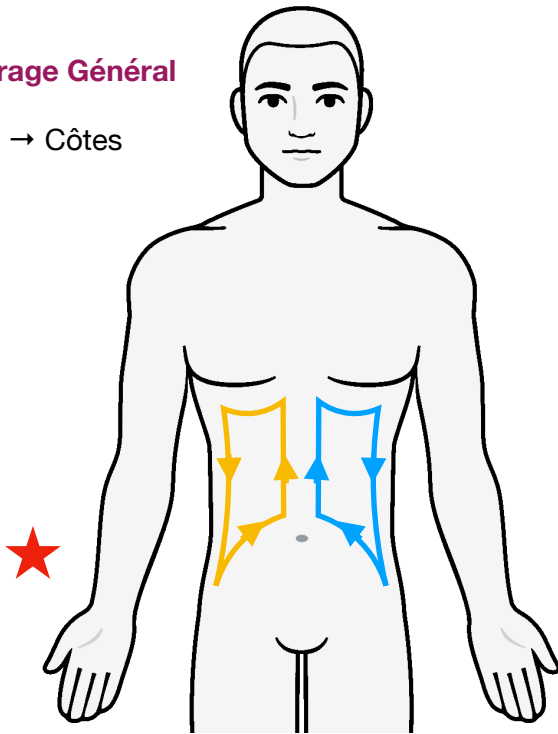
Plexus → Contour Côtes



Effleurage Général

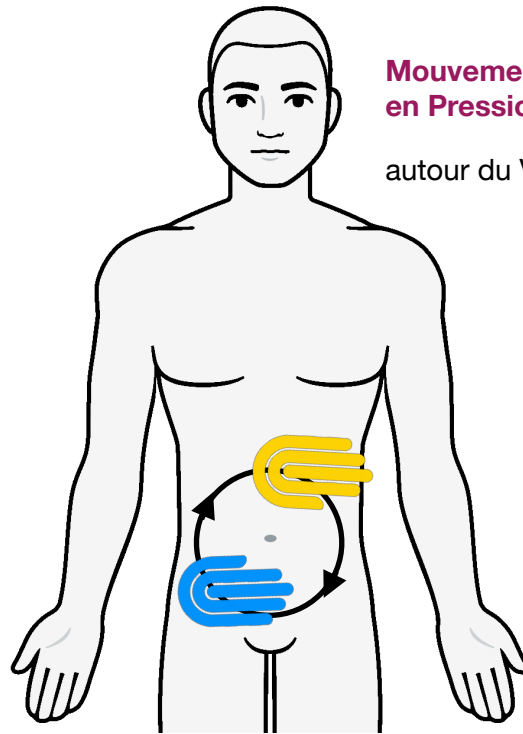
Ventre → Côtes

x2



Mouvement Circulaire en Pression

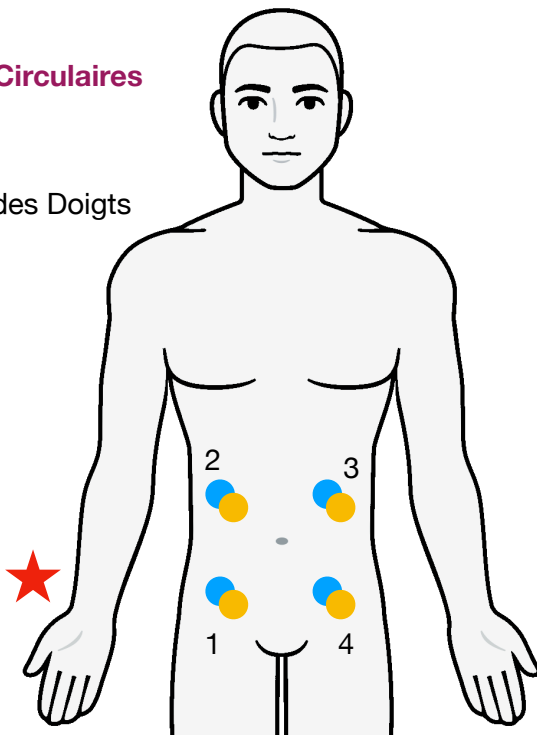
autour du Ventre



Pressions Circulaires

4 Points

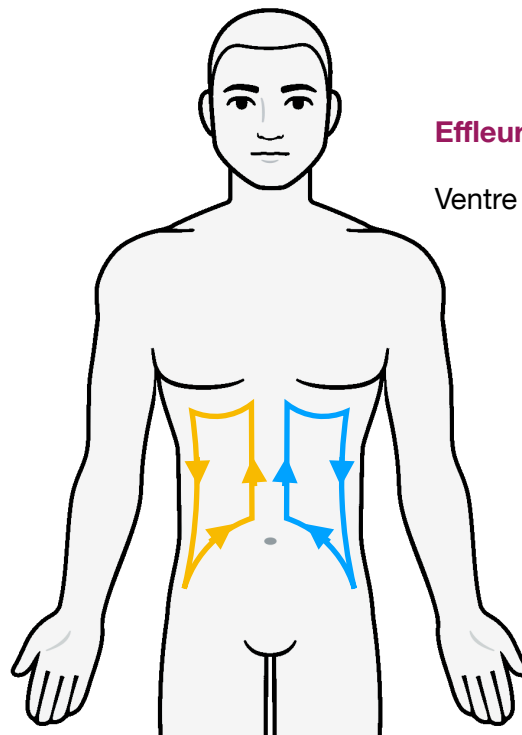
Avec Bout des Doigts



Effleurage Général

Ventre → Côtes

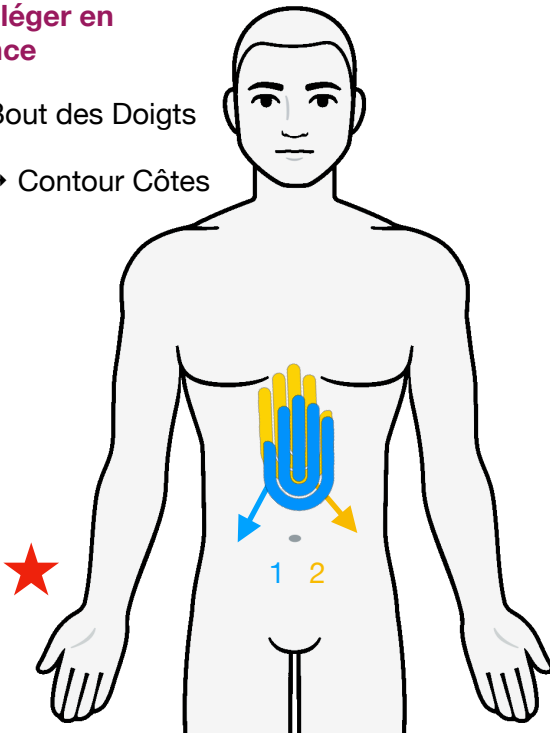
x 2



**Lissage léger en
Alternance**

avec le Bout des Doigts

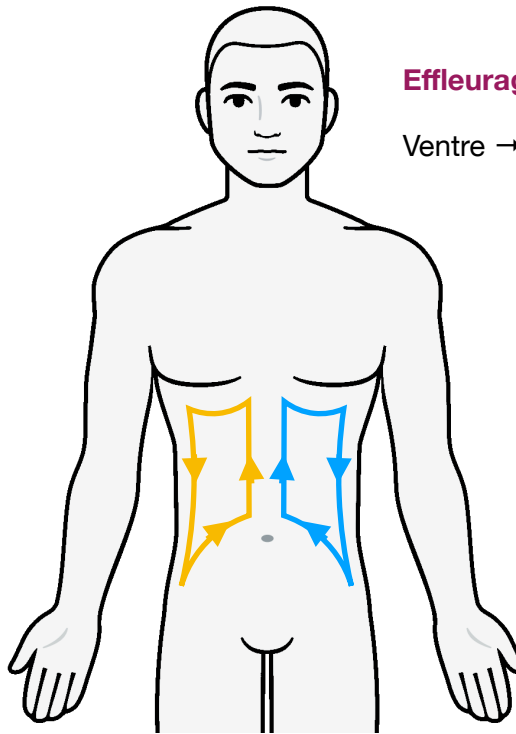
Plexus → Contour Côtes



Effleurage Général

Ventre → Côtes

x 2

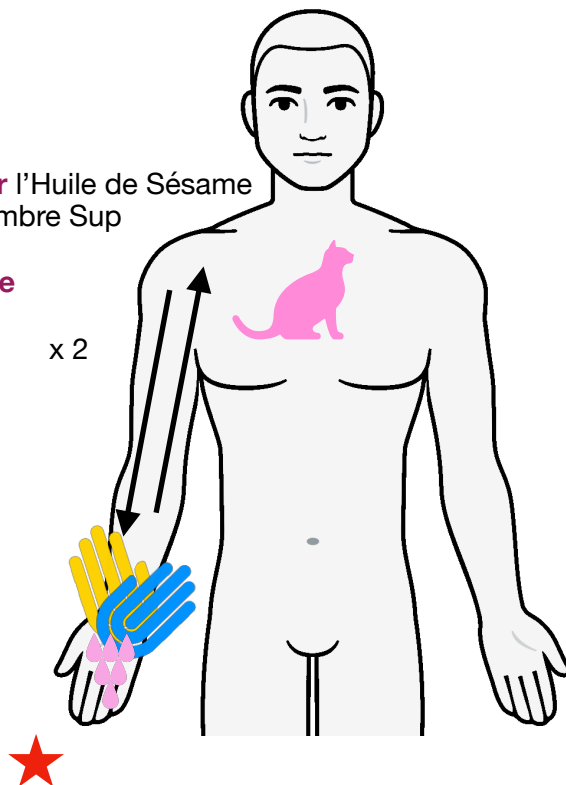


Remonter le Sarong pour couvrir le Buste
Libérer le Membre Sup Droit en déplaçant le Sarong ou Draps

Appliquer l'Huile de Sésame
sur le Membre Sup

Effleurage

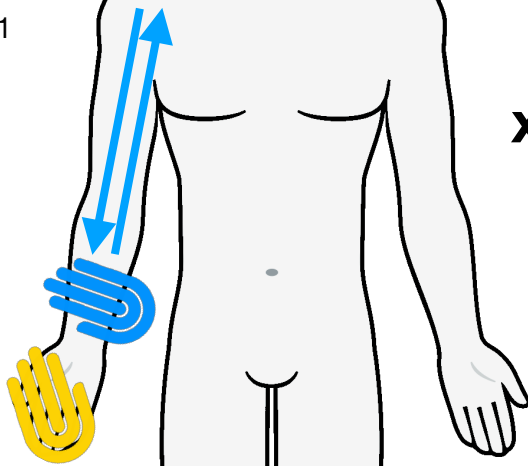
x 2



Tenir la Main de la Cliente avec la **MG**

Lissage du Membre Sup en Interne avec la **MD**

x1

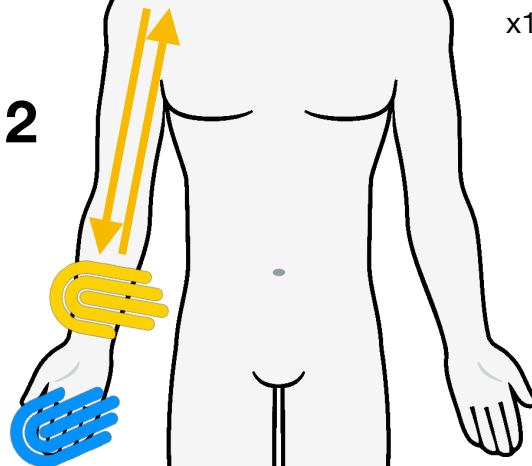


x 2

Tenir la Main de la Cliente avec la **MD**

Lissage du Membre Sup en Externe avec la **MG**

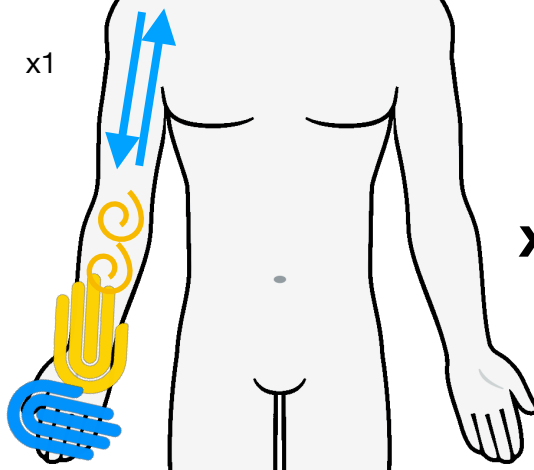
x1



Tenir la Main de la Cliente avec la **MD**

Pressions Circulaires sur AV Bras
Lissage en Pince du Bras avec la **MG**

x1

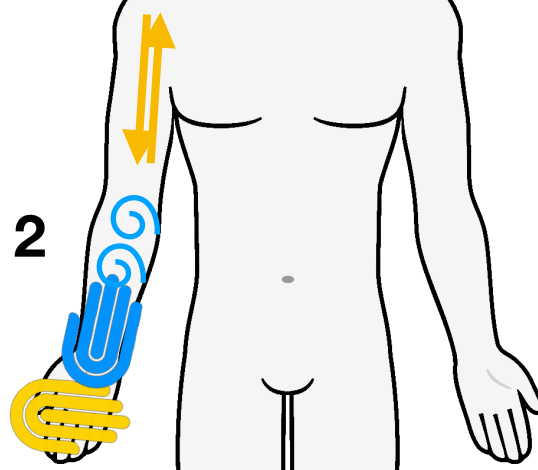


x 2

Tenir la Main de la Cliente avec la **MG**

Pressions Circulaires sur AV Bras
Lissage en Pince du Bras avec la **MD**

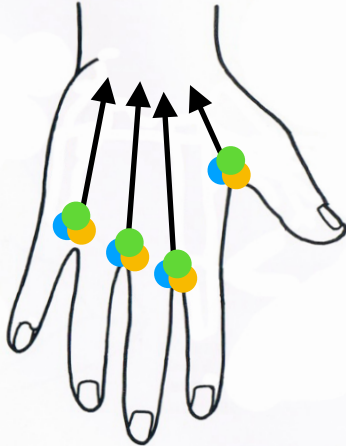
x1



Pressions Glissées Alternées

Pouces sur le Dos de la Main

x 3 chaque Espace inter-métacarpien



Pressions Glissées Alternées

Avec Pouces

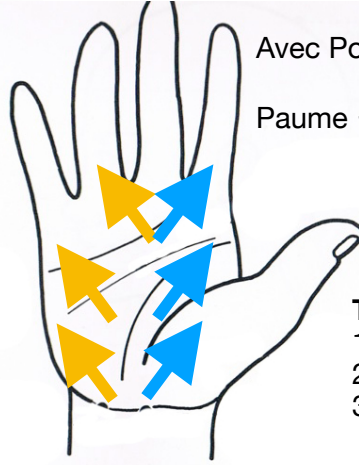
Paume → Bout des Doigts

Tractions légères

1 et 5

2 et 4

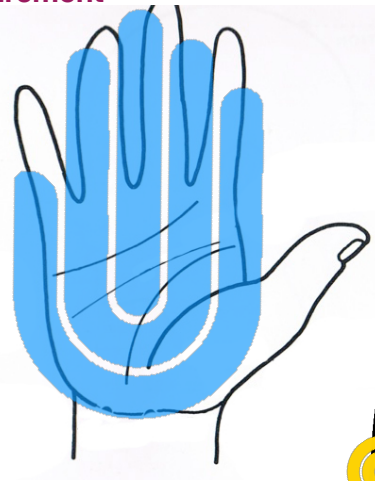
3 et 1 ou 5



Entrelacer

les Doigts de la **MG** avec les Doigts de la Main Droite de la Cliente

Exercer une **Traction - Étirement** du Poignet et des Doigts



Reposer la Main sur la table et l'y maintenir

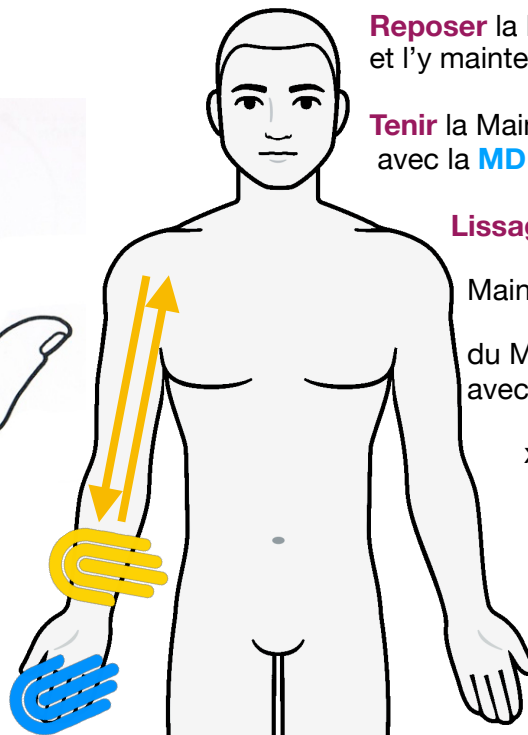
Tenir la Main de la Cliente avec la **MD**

Lissage

Main 90 Degrés

du Membre Sup avec la **MG**

x1

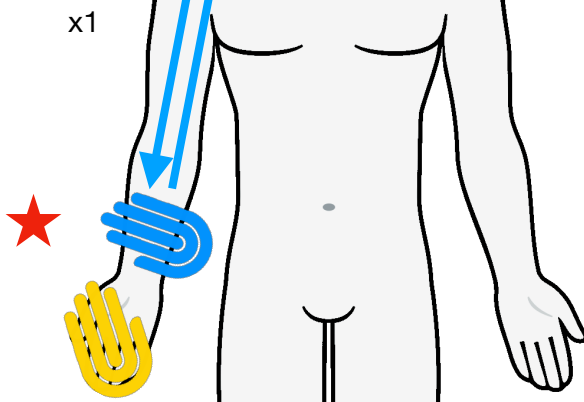


Tenir la Main de la Cliente
avec la **MG**

Lissage

Main 90 Degrés
du Membre Sup
avec la **MD**

x1

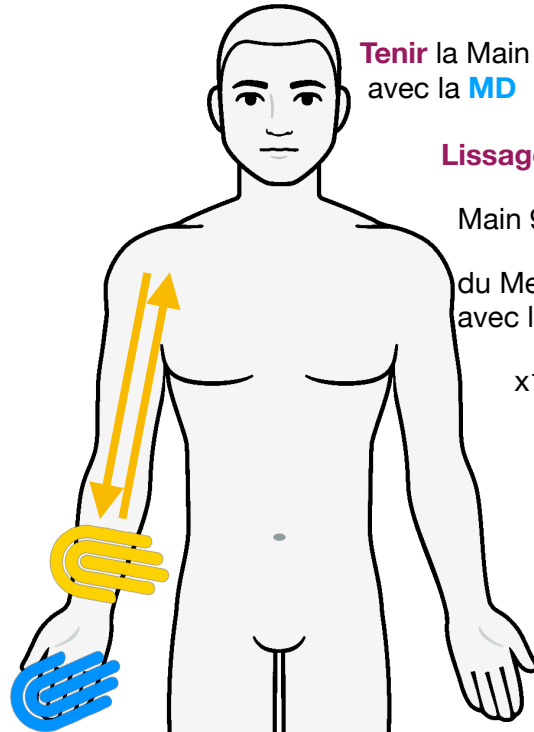


Tenir la Main de la Cliente
avec la **MD**

Lissage

Main 90 Degrés
du Membre Sup
avec la **MG**

x1

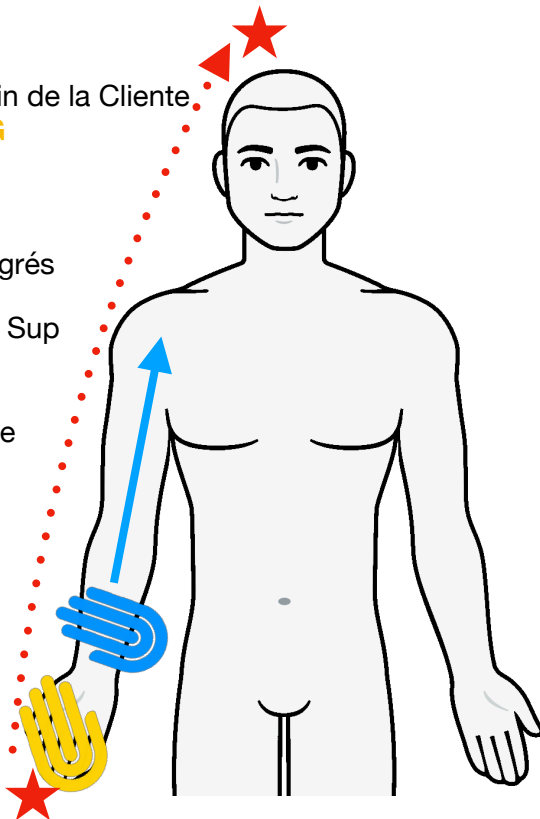


Tenir la Main de la Cliente
avec la **MG**

Lissage

Main 90 Degrés
du Membre Sup
avec la **MD**

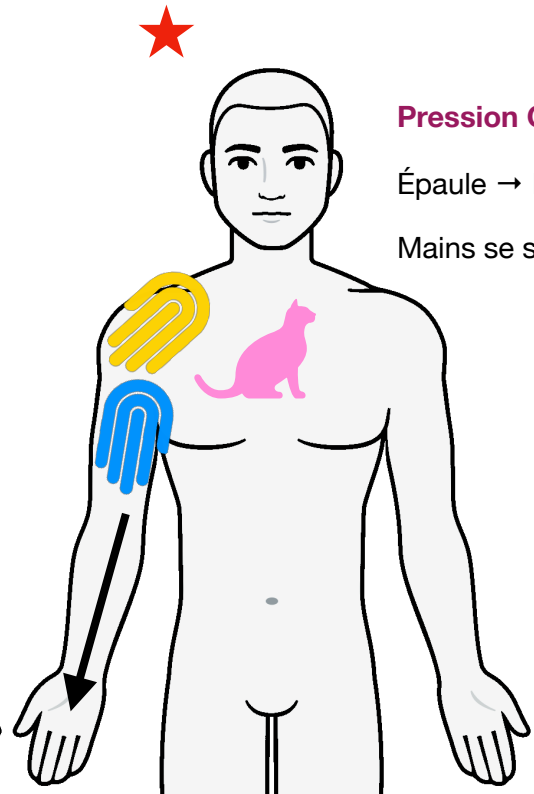
Finir Épaule



Pression Glissée

Épaule → Main

Mains se suivent



Recouvrir le Membre Sup avec le Sarong ou Draps
Passer de l'autre côté pour faire l'autre Membre Sup (Gauche)



Art-Massage

École de Massothérapie

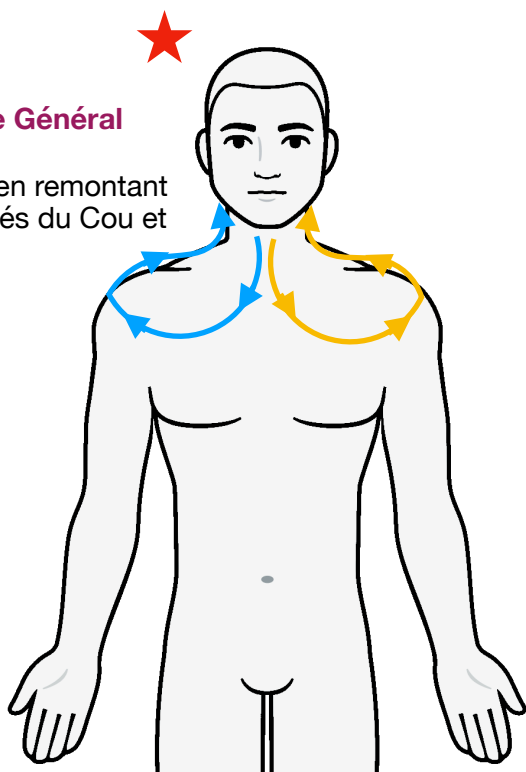
Visage

Enlever le Coussin de Tête - Retirer Délicatement Serviette des Yeux
Découvrir légèrement le Décolleté en déplaçant le Sarong ou Draps

Effleurage Général

Décolleté en remontant
sur les côtés du Cou et
Nuque

x2

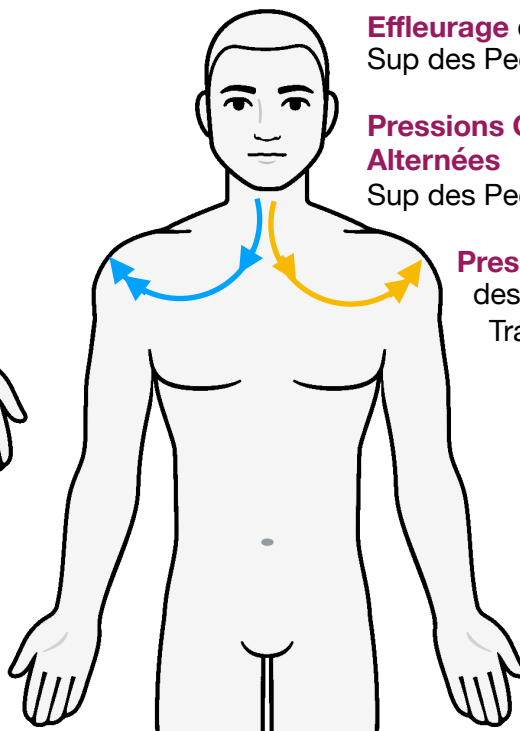


Effleurage de la partie
Sup des Pectoraux

**Pressions Glissées
Alternées**

Sup des Pectoraux → Épaules

**Pressions Glissées
des Pouces**
Trapèze → Nuque

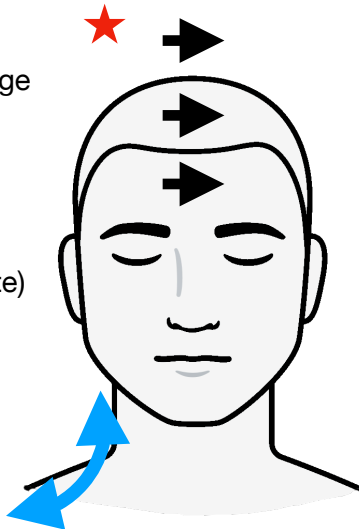


Faire Tourner le Visage vers la Gauche

Lissage

Décolleté → Épaule
→ Nuque (partie droite)

x2

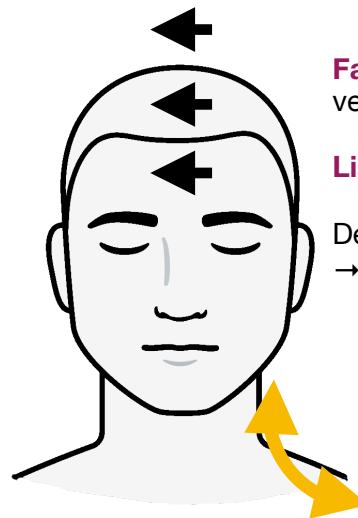


Faire Tourner le Visage vers la Droite

Lissage

Décolleté → Épaule
→ Nuque (partie gauche)

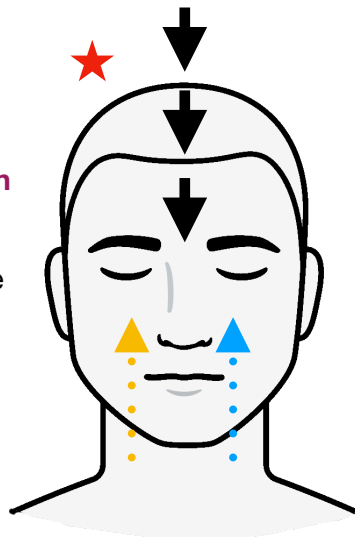
x2



Maintenir la Tête légèrement en **Flexion**

Pressions Glissées en Pince sur la Nuque

Changer de Mains



Pressions Glissées Alternées

légères des Pouces sur l'Arrête du Nez

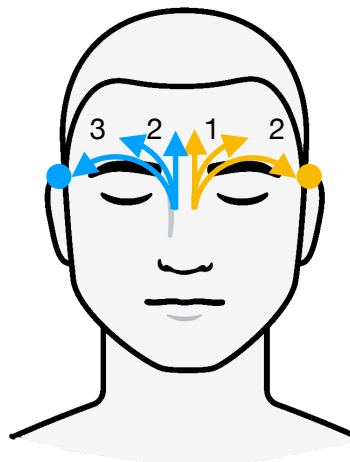
Remonter au 3eme oeil

Pressions Glissées Alternées

des Pouces → pointe des Sourcils

Pressions Circulaires des Pouces sur les Tempes

x2



Faire Glisser un Doigt après l'autre le long du Nez en **Remontant** (Index et majeurs)

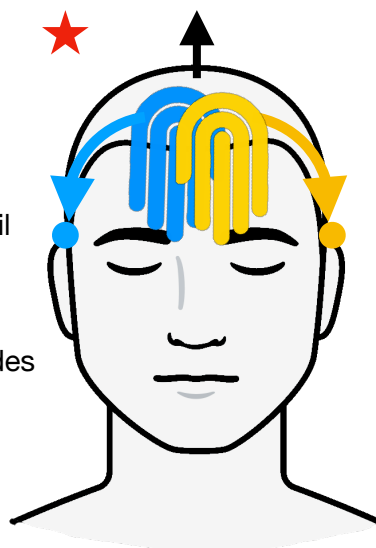
Remonter au 3eme oeil

Pressions Glissées Alternées

des Pouces → pointe des Sourcils

Pressions Circulaires des Pouces sur les Tempes

x2

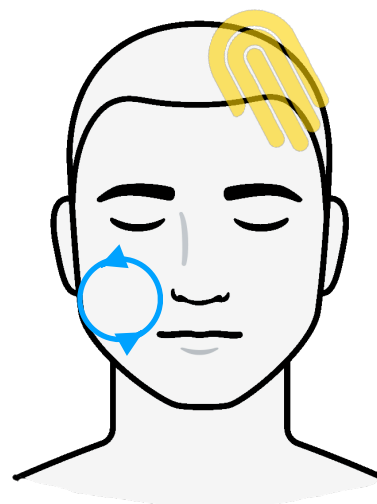


Mouvement Circulaire

du bout des Doigts

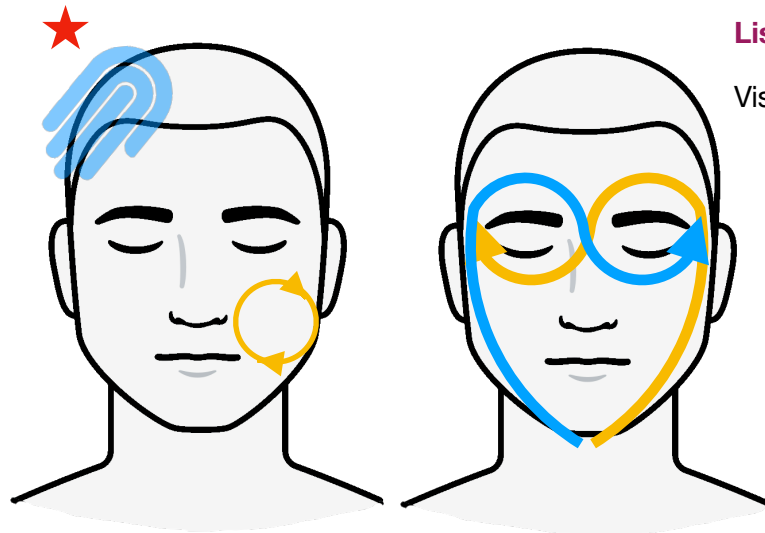
sur les joues

(en remontant par le milieu)



Mouvement Circulaire

du bout des Doigts
sur les joues
(en remontant par le milieu)



Lissage en 8

Visage avec toute la Main

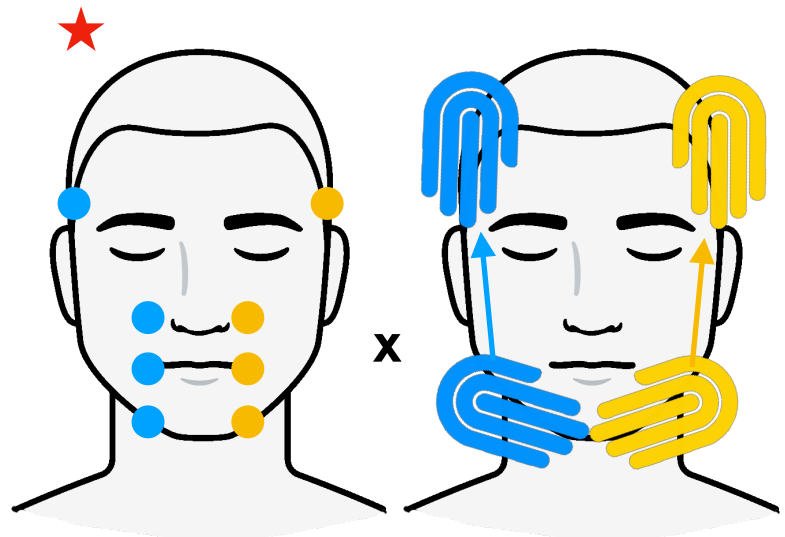
Pression Circulaire

Tempes avec bout des doigts

Pression

Narine-Bouche-Menton
avec index-Majeurs

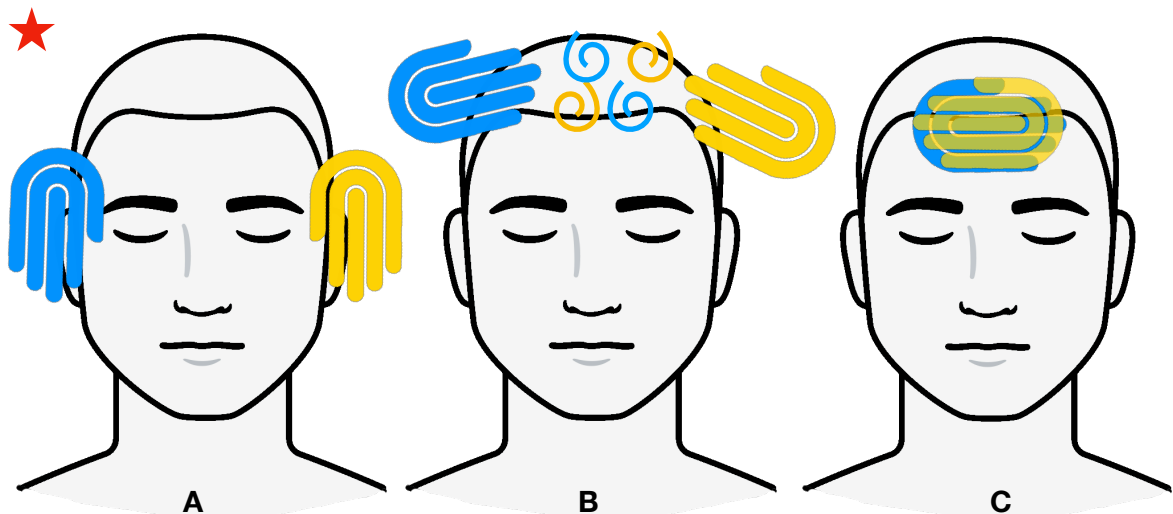
Revenir aux Tempes en
Englobant



A Glisser Index et Majeurs de part et d'autre des Oreilles - **Mouvements de Va et Vient**

B Massage du Crâne 2min

C Finir avec Mains l'une sur l'autre à 90 Degrés sur le Front - **Maintenir** quelques secondes





Art-Massage

Centre de Ressourcement

Retrouvez toutes les Formations

Art-Massage en Vidéos

Massage Abhyanga (Ayurveda) Corps complet

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

Massage Cranien Indien (Ayurveda) Tête et Crâne

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