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
Harmonie Corps Esprit

Pratique

Le Massage Californien

©Art-Massage 2009-2015

Art-Massage
Harmonie Corps Esprit

Technique des Mouvements

Massage Californien

©Art-Massage 2009-2015

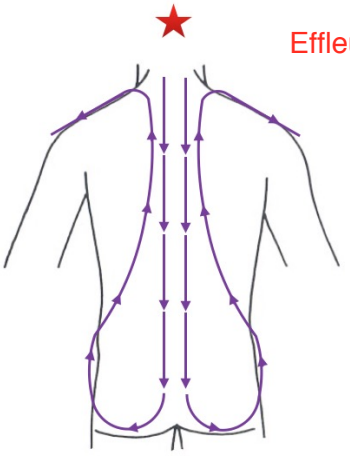
Art-Massage
Harmonie Corps Esprit

Le Dos

Étirement / Traction des Membres inférieurs
Attacher les Cheveux
Faire prendre 3 grandes Respirations avec huiles essentielles

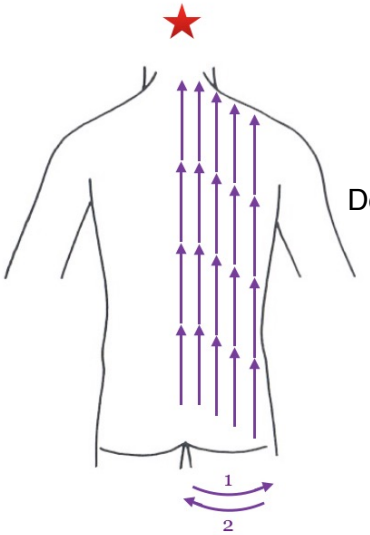
Pressions Bas du Dos (lombaires) jusqu'aux Épaules et/ou
faire Vibrations le long de la Colonne

Étaler l'Huile (Dos et Bras)



Effleurage Dos

3 x

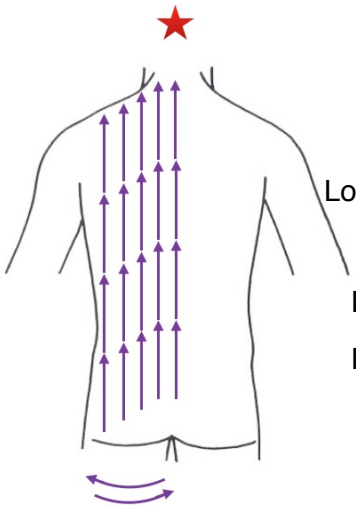


Lissage Dos

Lombaires ➤ Cervicales

Dedans ➤ Dehors ➤ Dedans

©Art-Massage 2009-2015

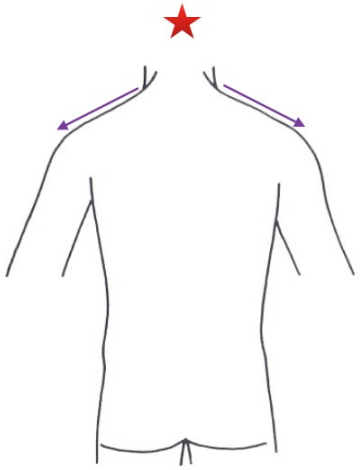


Lissage Dos

Lombaires ➤ Cervicales

Dedans ➤ Dehors 1

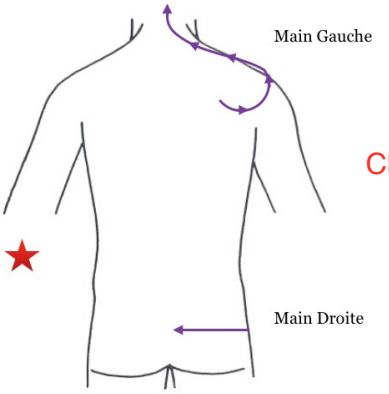
Dehors ➤ Dedans 2



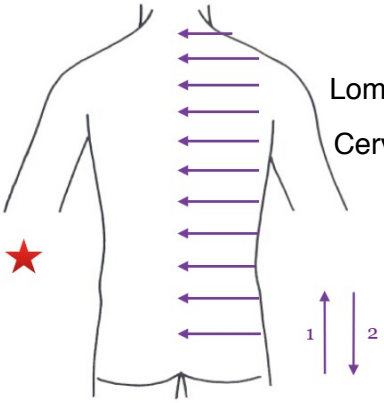
Pressions

Trapèze

Épaules



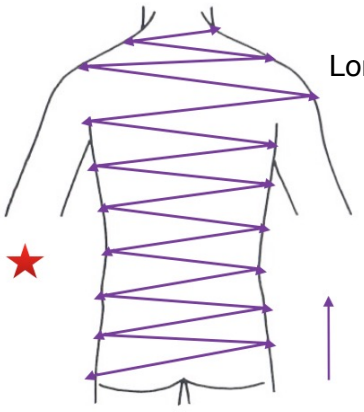
Changement



Lissage de Côté

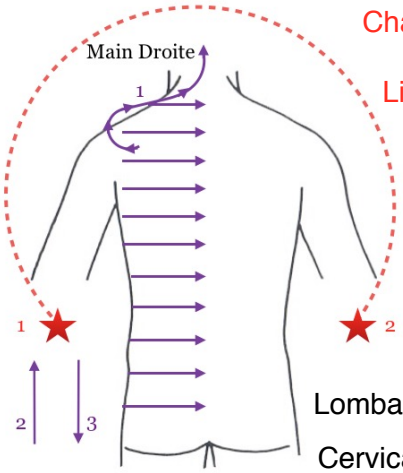
Lombaires ➤ Cervicales 1

Cervicales ➤ Lombaires 2



Foulage Dos

Lombaires ➤ Cervicales



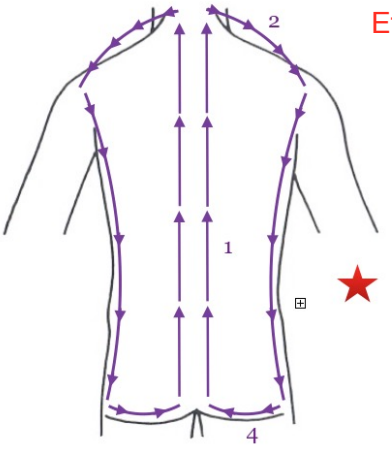
Changement 1 ➤ 2

Lissage de Côté

Lombaires ➤ Cervicales 2

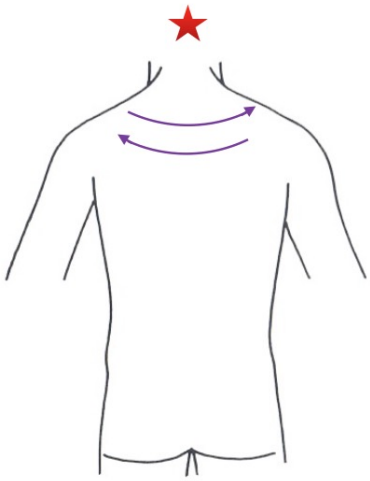
Cervicales ➤ Lombaires 3

©Art-Massage 2009-2015



Effleurage Dos

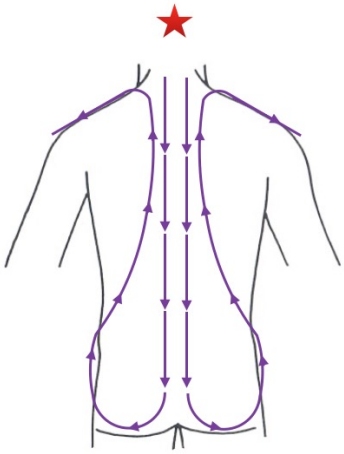
3 x



Décroisez

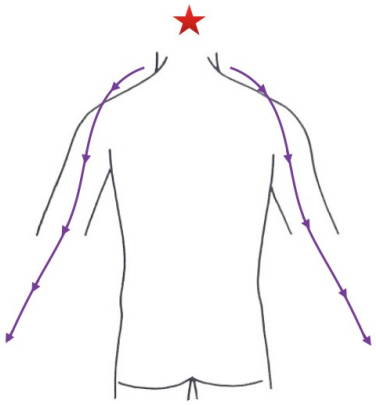
puis

Changement



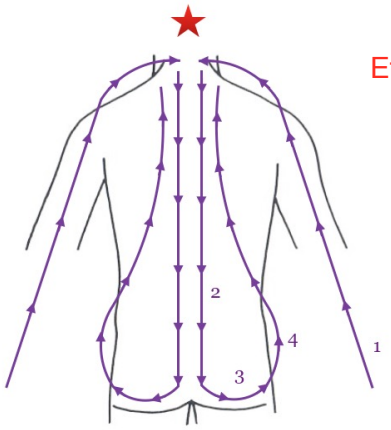
Effleurage Dos

2 x



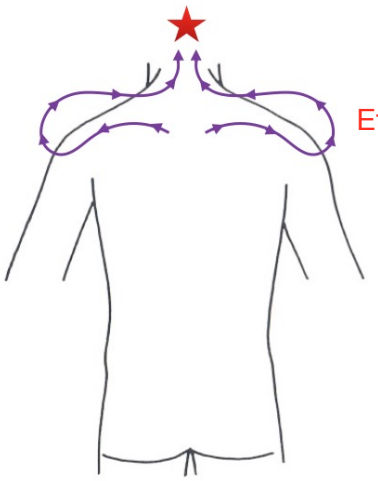
Effleurage Bras

1 x



Effleurage Dos

1 x



Effleurage Nuque

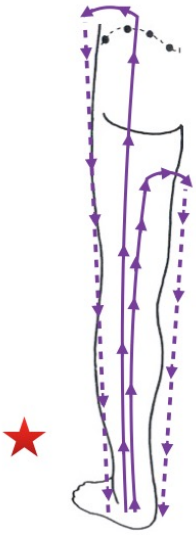
1 x

©Art-Massage 2009-2015

Art-Massage
Harmonie Corps Esprit

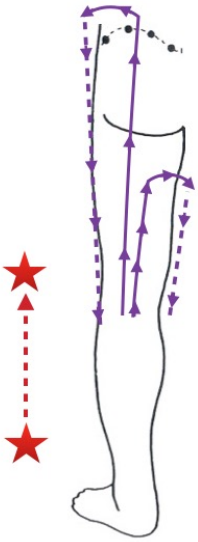
Le Membre Inférieur

Face Postérieure



Effleurage Général

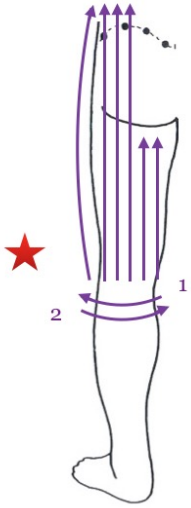
3 x



Effleurage

Cuisse - Fessiers

3 x



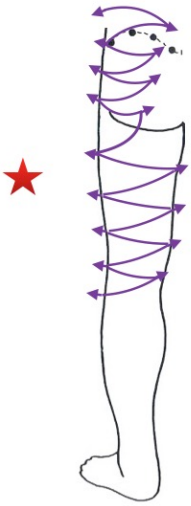
Lissage

Cuisse - Fessiers

Dedans ➤ Dehors 1

puis

Dehors ➤ Dedans 2



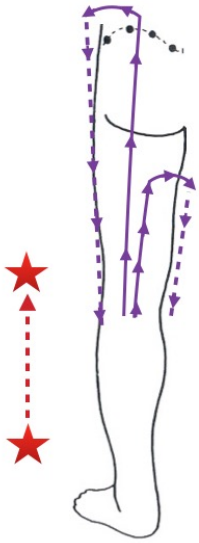
Foulage

Cuisse - Fessiers

Bas ➤ Haut 1

Haut ➤ Bas 2

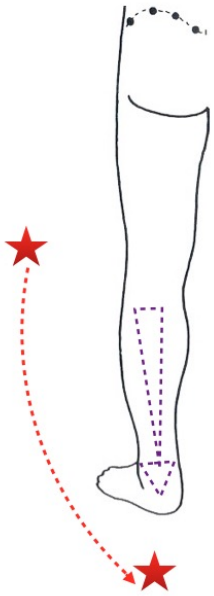
©Art-Massage 2009-2015



Effleurage

Cuisse - Fessiers

3 x

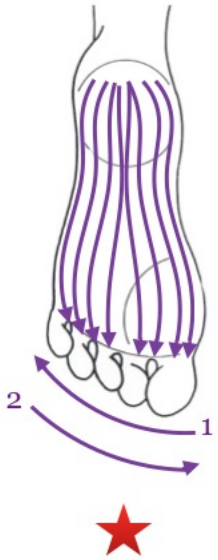


Lissage

Tibia

une Main
après l'Autre

3 x



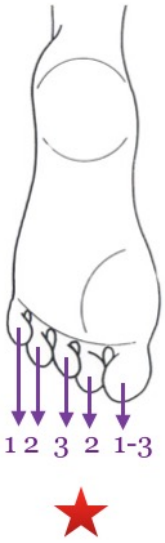
Pressions Glissées

Plante du Pied

un Pouce
après l'Autre

Dedans ➤ Dehors 1

Dehors ➤ Dedans 2

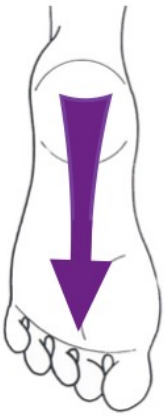


Tractions / Étirements

Orteils

3 x

©Art-Massage 2009-2015

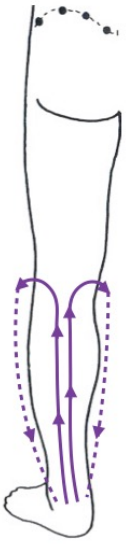


Lissage

du Pied

une Main
après l'Autre

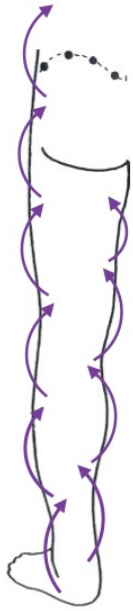
3 x



Effleurage

Triceps Sural
(Mollet)

3 x



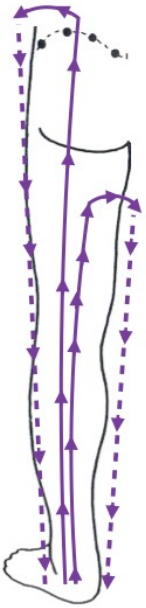
Lissage

en Pince

Triceps Sural
(Mollet)

ou

Membre inf. Entier



Effleurage Général

Membre inférieur

3 x

Puis passer à l'autre Membre Inférieur

À la fin, Tractions - Étirements des 2 Membres Inférieurs en même temps (2 fois)

©Art-Massage 2009-2015

Art-Massage

Centre de Ressourcement

Retrouvez toutes les Formations

Art- Massage en Vidéos

Massage Cranien Indien (Ayurveda) Tête, Épaule, Trapèze

Massage Abhyanga (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.

Réflexologie Anti Stress Massage er Auto-Massage

Réflexologie Spécial Détox Massage et Auto-Massage

Réflexologie Immuno Boost Massage et Auto-Massage

...

Art-Massage.ca

© Tous Droits Réservés Art-Massage 2009 - 2020

😍 Fait avec Amour