



# *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*

## *Réflexologie Plantaire*

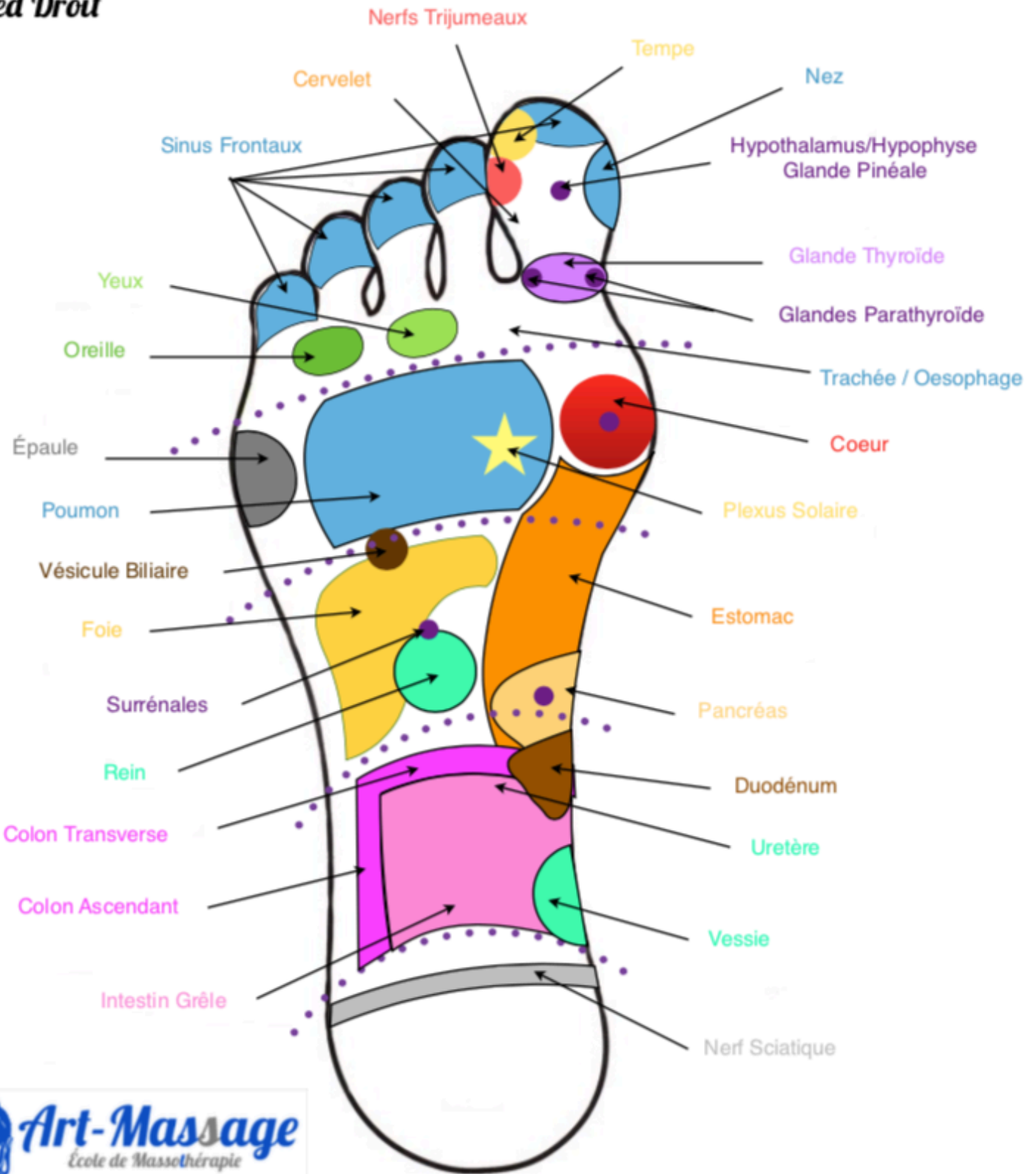
### *Spécial Détox*



*Massage et Auto-Massage*

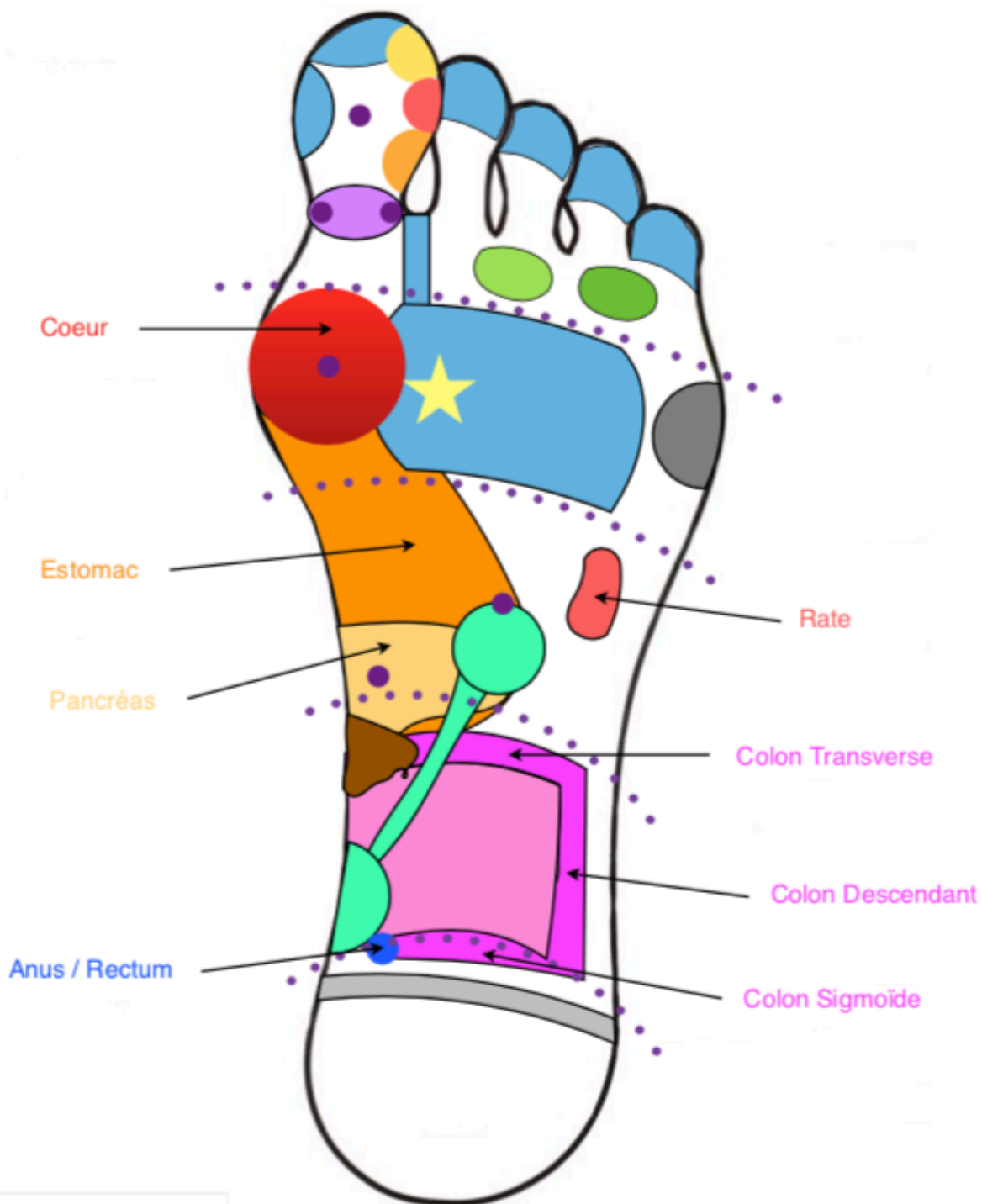
# Carte des zones réflexes Plantaires

## Pied Droit



# Carte des zones réflexes Plantaires

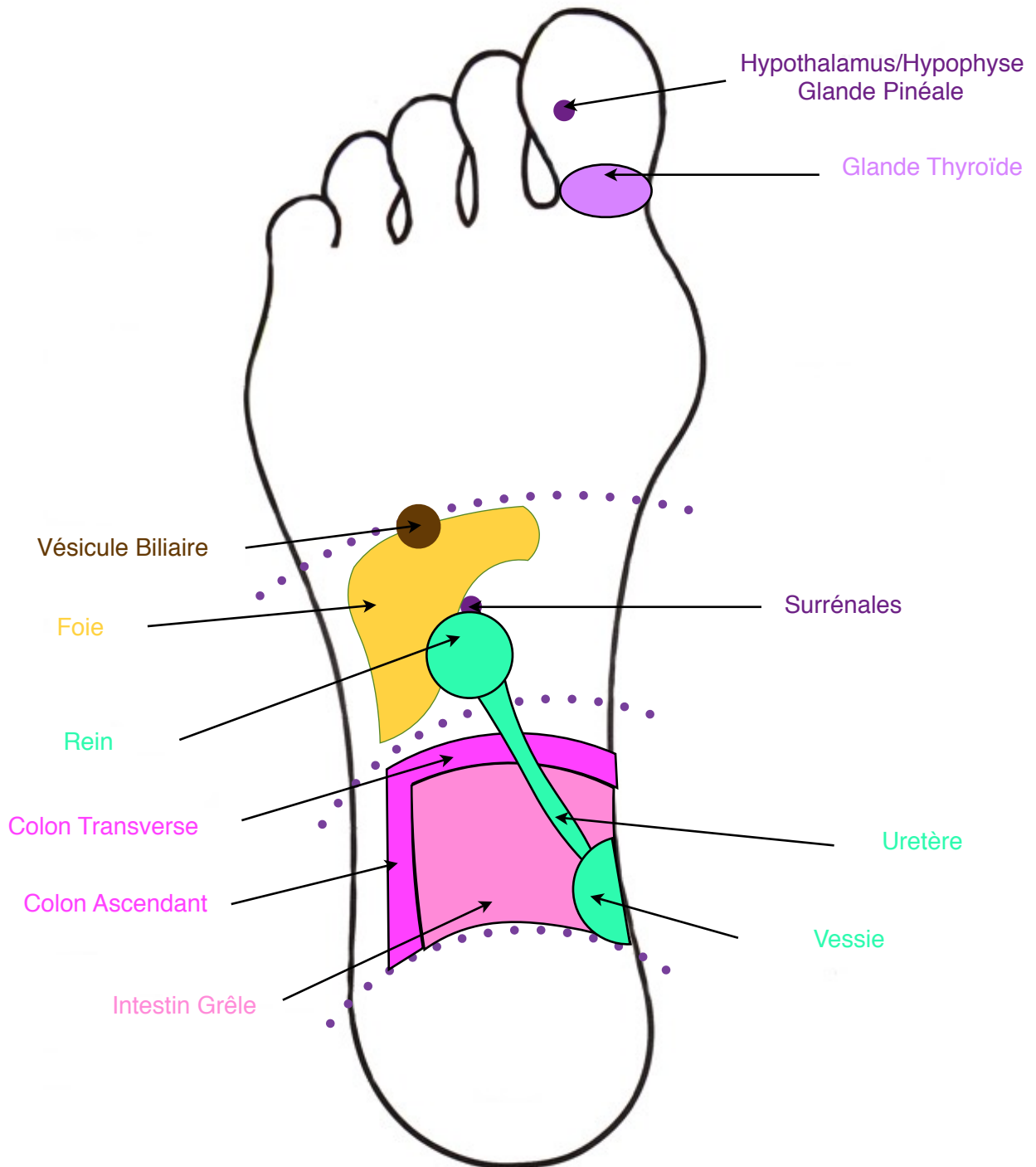
## Pied Gauche



# Carte des zones réflexes Plantaires

# Pied Droit

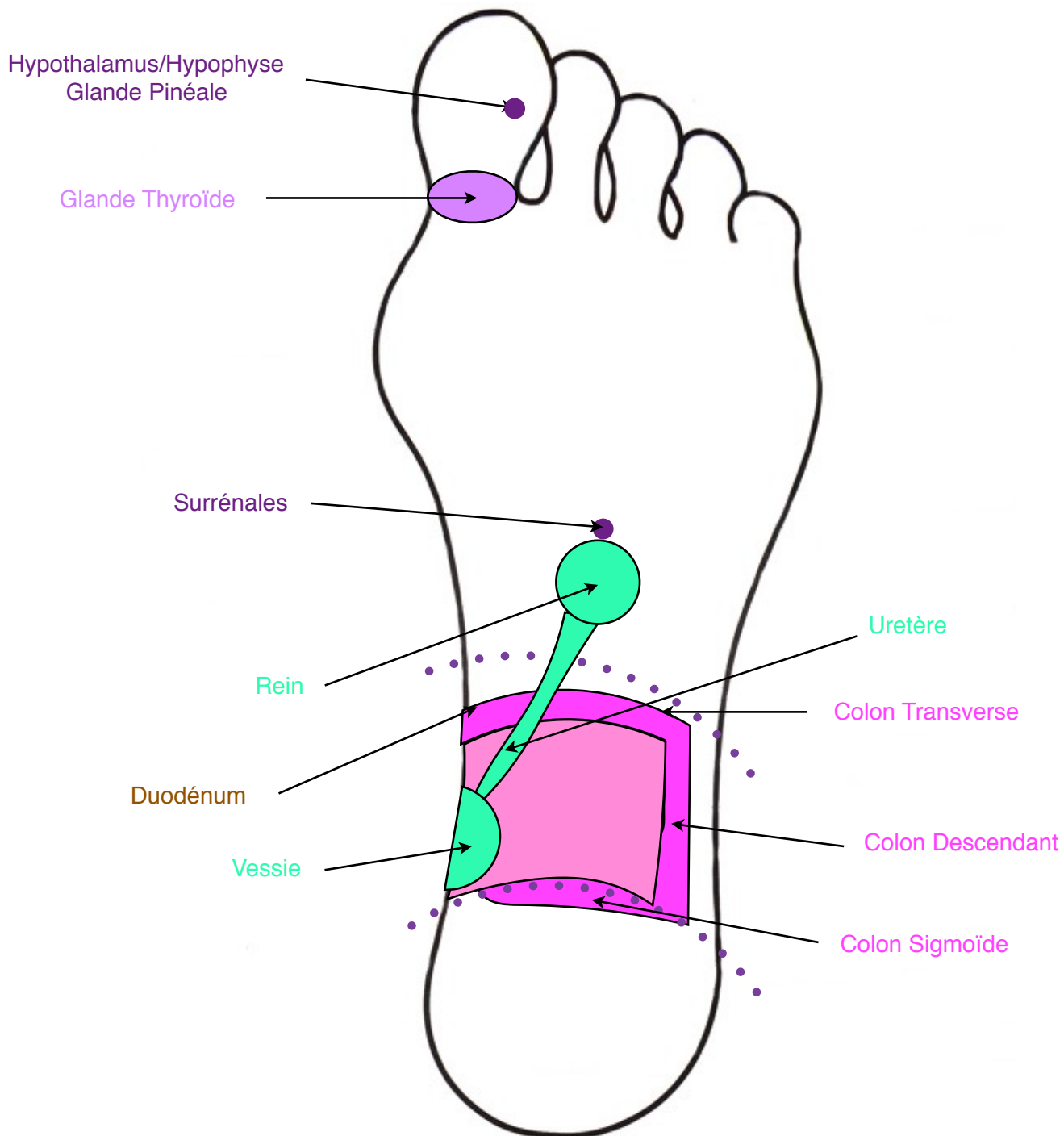
## Atelier Détox



# Carte des zones réflexes Plantaires

# Pied Gauche

## Atelier Détox





# Art-Massage

## École de Massothérapie

### 1 *Systeme Endocrinien*

- Glandes Hypothalamus-Hypophyse
- Glande Thyroïde
- Glandes Surrénales

Régulation des Glandes Endocrines et de ses Hormones contrôlant un très grand nombre de fonctions du corps ( Nettoyage...)

### 2 *Systeme Hépatique*

- Foie
- Vésicule Biliaire

Activation/Régulation du Foie et de la Vésicule Biliaire (Filtrage et Sécrétion)

### 3 *Systeme Digestif (bas)*

- Intestion Grêle
- Colons

Activation de l'Élimination des Toxines par les selles

### 4 *Systeme Urinaire*

- Reins
- Reins/Uretère/Vessie

Activation de l'Élimination des Toxines par les urines



# Art-Massage

## École de Massothérapie

### *Techniques du Massage Relaxant (Type Suédois)*

- Répartir la crème sur le Pied et la jambe
- 3 Effleurages Pieds/Jambes
- 3 Rotations autour des Malléoles
- **Rotations avec les deux Paumes** (avec Talon de la Main) **sur faces Plantaire et dorsale du pied**
- Pressions glissées des mains sur Pied en remontant sur la jambes (Aplatir) Va et Vient
- 3 Rotations autour des Malléoles
- 3 Effleurages Pieds/Jambes
- Pressions Glissées Circulaires autour du Talon Postérieur, lentement et progressivement remontez sur le Tendon d'Achille jusqu'à la moitié du Mollet puis Revenir vers la Plante du Pied.
- **Pressions glissées avec les Pouces sur toute la surface de la Plante. (Vers le Haut, un pouce après l'autre) ou (De Gauche à Droite et vice et versa, un pouce au-dessus de l'autre, Alternez). Partir du Talon Postérieur et allez jusqu'à la naissance des orteils.**
- Pressions glissées des mains sur Pied en remontant sur la jambes (Aplatir)
- 3 Rotations autour des Malléoles
- 3 Effleurages Pieds/Jambes
- **Pressions glissées avec les Pouces en fontaine sur la face dorsale du Pied. Remontez jusqu'au plis de flexion de la cheville. Revenir sur les orteils**
- **Pressions glissées avec les Pouces en fontaine sur la face interne du Pied. Allez jusqu'au Tendon d'Achille (Tour de la Malléole interne). Revenir sur le gros orteil**
- **Pressions glissées avec les Pouces en fontaine sur la face externe du Pied. Allez jusqu'au Tendon d'Achille (Tour de la Malléole externe). Revenir sur le 5ème orteil.**
- Pressions glissées des mains sur Pied en remontant sur la jambes (Aplatir) Va et Vient
- 3 Rotations autour des Malléoles
- 3 Effleurages Pieds/Jambes
- Traction (15 secondes) des Membres Inférieurs
- Compression (15 secondes) des Membres Inférieurs
- Mettre le Pied du client sur la table (Genou fléchi)
- **Lissage de la jambe en remontant de la cheville au genou**
- **Pétrissage de la jambe en remontant de la cheville au genou**
- **Torsion de la jambe en remontant de la cheville au genou**



- **Compression / Écartement des fibres musculaires de la jambe en remontant de la cheville au genou (Plongée - Retour)**
  - **Lissage de la jambe en remontant de la cheville au genou**
  - Déposer le Pied du client sur la table (Genou en extension)
  - Traction (15 secondes) des Membres Inférieurs
  - Lever le Pied au-dessus de la table (10cm, genou en extension)
  - **Lissage de la jambe arrière (Postérieure) en descendant du Genou vers le cheville ( x 6 ) puis Pression glissée en pince jusqu'au gros orteil.**
  - Traction circulaire de l'orteil (Libération Énergétique)
  - **Lissage de la jambe arrière (Postérieure) en descendant du Genou vers le cheville ( x 6 ) puis Pression glissée en pince jusqu'au 2ème orteil.**
  - Traction circulaire de l'orteil (Libération Énergétique)
  - Refaire la même chose pour les 3 derniers orteils, puis reposer le pied
  - Pressions glissées des mains sur Pied en remontant sur la jambes (Aplatir) Va et Vient
  - 3 Rotations autour des Malléoles
  - 3 Effleurages Pieds/Jambes
  - **Pressions glissées en étoiles vers le sommet de l'arche interne (Semelle de Lejars), Ramener le sang du pied vers cette zone**
  - **Compression de la zone (Semelle de Lejars)**
  - **Lissage Large en pince de la jambe une main après l'autre**
  - **Pressions glissées en étoiles vers le sommet de l'arche interne (Semelle de Lejars), Ramener le sang du pied vers cette zone**
  - **Compression de la zone (Semelle de Lejars)**
  - **Lissage Moyen en pince de la jambe une main après l'autre**
  - **Pressions glissées en étoiles vers le sommet de l'arche interne (Semelle de Lejars), Ramener le sang du pied vers cette zone**
  - **Compression de la zone (Semelle de Lejars)**
  - **Lissage Serré en pince de la jambe une main après l'autre**
  - 3 Effleurages Pieds/Jambes
  - 3 Rotations autour des Malléoles
  - Pressions glissées des mains sur Pied en remontant sur la jambes (Aplatir)
  - **Rotations avec les deux Paumes (avec Talon de la Main) sur faces Plantaire et dorsale du pied**
  - Pressions glissées des mains sur Pied en remontant sur la jambes (Aplatir) puis revenir vers orteils
  - Finir par Traction du Gros Orteil.
  - Vibration de la cuisse, genou, jambe, cheville, pied, gros orteil.
- 
- Entourer le pied avec la serviette
  - Changer de Pied
  - Recommencer au départ
  - **Enjoy! Pura Vida!**





# *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 sur le Crâne

***Massage Balinais*** (Ayurveda) Corps Complet

***Massage Lomi-Lomi*** Corps Complet

***Massage sur Chaise Amma*** Dos + Membres Sup.

***Massage Californien*** Corps Complet

***Réflexologie Spécial Anti Stress*** Massage et Auto-Massage

***Réflexologie Immuno Boost*** Massage et Auto-Massage

...

***Art-Massage.ca***