

MASSAGE TENDINO MUSCULAIRE

3 JOURS

“Le massage tendino-musculaire est une technique profonde et ciblée qui agit sur les chaînes musculaires, les fascias et les tendons. Il vise à détendre les tensions chroniques, souvent causées par le stress, une mauvaise posture ou des efforts physiques répétés.”

Prochaines sessions

11-12-13 NOVEMBRE 2026

☎ 06 13 25 84 81

✉ academiecielterre@gmail.com

🌐 www.academiecielterre.com

📍 Lyon



Le massage pour
tous, profondément
relaxant par
essence. Il permet
également de
soulager les
personnes souffrant
de tensions
chroniques.

LISA

VOTRE FORMATRICE



“Bien plus qu’une formation technique : un art de toucher, d’écouter et de prendre soin.”

PROGRAMME MASSAGE TENDINO-MUSCULAIRE

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
MATIN	9h Début - accueil et présentations - théorie : le B A BA du massage tendino-musculaire - préparation du masseur et accueil du receveur 10h15-10h30 Pause - échauffement - prise de contact - huilage et préparation du dos	9h Début - accueil et questions - théorie : le massage comme un art de vivre - échauffement - révisions de la veille 10h15-10h30 Pause - jambe face postérieure	9h Début - accueil et questions - théorie : adapter et développer son massage - échauffement - révisions 10h15-10h30 Pause - Ventre et bras
Repas	12h -13h	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	13h Reprise - révisions - haut du dos 15h-15h15 pause - révisions - Bas du dos - révision de tout le dos -questions 17h Fin	13h Reprise - révisions - jambe face antérieure 15h-15h15 pause - révisions libres, questions 17h Fin	13h Reprise - révisions - haut du dos, nuque et visage 15h-15h15 pause - protocole complet et validation 17h Fin