

TABLE DES MATIÈRES

● 1 – Pratique: Le Massage du dos

Les techniques de massage du dos impliquent des gestes précis comme le pétrissage et les pressions profondes pour soulager les tensions musculaires.

● 2 – Pratique: Massage de la nuque

Le massage de la nuque dans le cadre du massage du dos vise à détendre la région cervicale souvent tendue, complétant ainsi le relâchement général du dos.

● 3 – Techniques des gestes du massage

Découvrez des mouvements comme l'effleurage, la friction et les percussions pour améliorer la circulation et détendre les muscles.

● 4 – Anatomie: Squelette et articulations

Une bonne connaissance du squelette et des articulations du dos permet d'appliquer les techniques de massage sans risquer d'endommager les structures sensibles.

● 5 – Anatomie: Muscles

Connaître les muscles du dos permet de cibler les tensions profondes et d'adapter le massage à chaque zone.

● 6 – Anatomie: Les vertèbres

La maîtrise de l'anatomie des vertèbres est cruciale pour masser en toute sécurité autour de la colonne vertébrale et soulager les tensions dorsales.