

MÉTHODE KNAP, TRIGGER POINTS & GUA SHA

La synergie ultime des techniques de libération musculaire et tissulaire pour soulager les tensions profondes et les douleurs chroniques.



Les Infos Clés



Durée : 1 Journée



Format : En individuel ou binôme



Tarif : 300 €



Zones traitées : Zones de tensions ciblées (Dos, cervicales, épaules, membres)



Intensité & Maîtrise :

Débutant ☒ ☒ ☐ ☐ ☐ Avancé



Lieu : Pôle Santé Kinéos,
22 bd Sidolle, 13010 Marseille



Inscription : contact@bienetre-marseille.fr



Pour qui ?



Les praticiens en massage et thérapeutes souhaitant intégrer des outils d'une efficacité redoutable contre les contractures et nœuds musculaires tenaces.



Ceux qui recherchent des techniques ciblées pour la récupération sportive, les tensions posturales ou le soulagement des maux de dos.



Toute personne désireuse de maîtriser le travail sur les points réflexes, les points gâchettes et le travail des fascias au Gua Sha.



Pourquoi s'y former ? (Ce que vous allez maîtriser)



La Méthode Knap :

Stimuler les points stratégiques de Georgia Knap pour libérer les toxines accumulées, réactiver la circulation et relancer l'énergie vitale.



Les Trigger Points :

Détecter et désactiver les points gâchettes (nœuds musculaires) par des pressions ischémiques précises pour stopper les douleurs projetées.



Le Gua Sha corporel :

Utiliser l'outil traditionnel chinois pour travailler sur les fascias, défaire les adhérences tissulaires et drainer les stases énergétiques et sanguines.



La synergie des 3 outils :

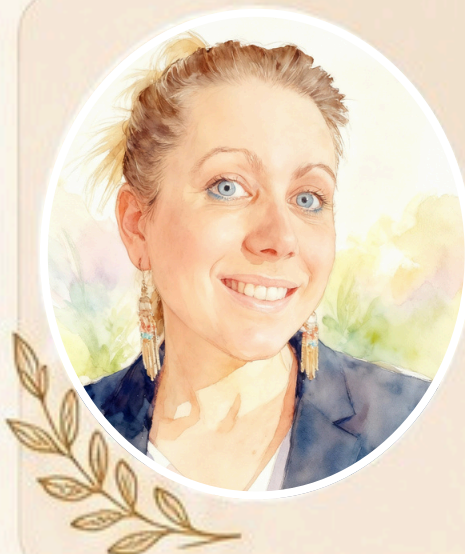
Savoir combiner harmonieusement ces trois approches dans vos protocoles de massage si vous êtes praticien ou pour un usage personnel pour un soulagement immédiat et durable.



L'Engagement NAKIMA



Formation certifiante.
100 % de mon attention est dédiée à la précision de vos repérages anatomiques, au dosage de votre pression et au respect du corps.



Votre Formatrice : NAKIMA - Stéphanie Martin

Naturopathe, Énergéticienne et Massothérapeute depuis 2013.

Je pratique le massage depuis plus de 15 ans. Je me suis formée à différentes techniques allant du massage bien-être, aux massages issus de la médecine traditionnelle chinoise, jusqu'aux approches de libération émotionnelle.



Retrouvez le calendrier et toutes les infos sur :

www.bienetre-marseille.fr