

## **Modelage TIBETAIN esthétique**

### Public concerné

Professionnels des métiers de l'esthétique, de la beauté et du bien-être en général.  
Tout public

### Nombre de stagiaires

14 stagiaires

### Durée

2 jours

### Objectif pédagogique

Savoir pratiquer une séance de modelage tibétain  
dans un but esthétique et de remise en forme.

### Moyen pédagogique

Protocole de la méthodologie sur support de cours pour chaque stagiaire.  
Démonstration, explications. Pratique en binôme pour ressenti et mémorisation. Evaluation.

### Descriptif :

Modelage énergétique avec des étirements pour dénouer les points de tension  
et obtenir une relaxation totale.

Aide à l'amincissement, excellent complément d'un régime alimentaire.

### **Théorie**

- Origines du modelage tibétain
- Indications - Contre-indications
- Information sur les méridiens
- Présentation des différentes techniques

### **Pratique**

- Sensibilisation au rythme énergétique et au travail sur les méridiens
- Travail sur les différentes parties du corps par pressions, pétrissages, étirements et lissage.
- Travail sur le rythme, de la mémorisation de la technique et de l'enchaînement