



Formation soins



FISH PÉDICURE



SOINS PRÉ ET POST NATALITÉ



SOINS BÉBÉ



SOINS ENFANTS



MASSAGE PARENT



La fish pédicure

Les poissons, Guara Rufa, proviennent de Turquie (Bassin Trakien))

Dans leur habitat naturel ils viennent décoller la mousse des roches, la succion sur les pieds se fait donc de façon instinctive.

Lors de la prise de rendez-vous

- ✓ Préciser que le jour du soin il ne faut ni vernis ou dissolvant de moins de 24h, ni produits sur les pieds (crème, huile, ou tout autre chose), ni lésions, ni infections, ni mycose.

L'installation

- ✓ A l'arrivée, ré-énumérer les précautions avant la séance
- ✓ Donner les sandales au client

Protocole d'hygiène : passer le gel hydro alcoolique sur l'ensemble du pied en remontant sur les chevilles puis rincer à l'eau claire

- ✓ Préciser au client de parler à voix basse et de ne pas faire de mouvements brusques au risque de faire peur aux poissons et que le soin ne soit pas complet
- ✓ Le client s'installe sur le coussin : « Je vais vous laisser vous asseoir sur le côté et glisser vos deux pieds en même temps dans l'eau délicatement sans toucher le fond du bac. Vous allez ressentir comme de fines bulles d'eau gazeuse »
- ✓ les poissons sécrètent une enzyme qui aide à la relaxation, et grâce à l'effet de succion ils permettent de relancer la circulation sanguine pour des jambes plus légères.

La sortie

- ✓ demander si tout s'est bien passé, sortir les pieds délicatement de l'eau sans les poser sur les parois de l'aquarium
- ✓ Faire prendre conscience au client des bienfaits de la séance: « Vous devriez déjà ressentir un effet frais et les jambes légères, vos pieds seront tout doux une fois secs. »

L'entretien de la fish pédicure

A faire quotidiennement: Nettoyer les vitres des bacs avec la ouate. Enlever les saletés à l'épuisette

A faire tous les 15 jours :

- ✓ Eteindre les bacs a poissons et retirer les assises
- ✓ changer la ouate du filtre en prenant soin de ne pas éclabousser la prise électrique
- ✓ Vider 3 seaux d'eau et nettoyer les vitres de l'aquarium avec la ouate synthétique en prenant soin d'en changer en passant à un autre bac. Enlever les déchets à l'épuisette si nécessaire
- ✓ Remplir 3 à 4 seaux d'eau (température 30°)
- ✓ rallumer les prises et remettre le minuteur à l'heure ✓ mettre 1/2 bouchon d'aqua safe dans l'eau pour 1 seau
- ✓ mettre dose toxivec 2,5 ml par seau (1 bouchon jaune pour 4 seaux)
- ✓ Mettre dose bio nitrivec , si le bac est saint 10 ml pour 4 seaux, sinon 15 ml ✓ nettoyer le rince pieds



Le massage pré natal et post natal

La femme enceinte, grâce au massage va apprendre à accepter son corps durant sa transformation. Il favorise la perception des sensations, liée à son bébé. On parle de créer le lien affectif.

LES BIENFAITS

Détente musculaire et nerveuse

Retour de la circulation sanguine
et lymphatique

Améliore la respiration

Connexion avec son corps et son
enfant

CONTRE INDICATIONS

Elle a des contractions de travail

Avant le 4^{ième} mois de grossesse

Elle a une phlébite

Elle a des pertes de sang ou
crampes abdominales

Elle a des oedemes avec des
bleus

SUR AVIS MÉDICAL

Diabète de grossesse

Pression artérielle fluctuante

Hypoglycémie





Le massage pré natal et post natal

Prise en charge de la cliente

C'est une phase essentielle qui permet de montrer notre qualité de service et notre compétence puisque nos massages sont 100% adaptés et en adéquation avec les attentes de la cliente. Il est donc indispensable que la cliente se sente en confiance, et pour cela nous allons devoir lui donner de l'importance en la questionnant et surtout en l'écoulant. Prenez le temps nécessaire pour la rassurer et la faire rêver avec ce massage aux milles bienfaits.

Avant d'installer votre cliente proposez lui de passer par les toilettes . Installez la confortablement et questionnez la afin de cerner son **état physique et émotionnel**.

Pré natalité: A combien de semaines/ mois en êtes vous? Est ce votre première grossesse? Comment vous sentez vous? Ressentez-vous des douleurs dans le dos? A quel endroit? Dans quelle position dormez vous? Les jambes sont elles lourdes? Gonflées? Avez vous des reflux? Des problèmes de sommeil? Des tensions au niveau du cou ou des bras?

Post natalité: Quand avez vous accouché? Fille garçon? Voies basses ou césarienne? Premier enfant? Comment vous sentez vous? Ressentez vous des douleurs dans le dos? A quel endroit? Les jambes sont elles lourdes? Gonflées? Dormez-vous bien? Des tensions au niveau du cou ou des bras? Est ce que vous allaitez?



Le massage pré natal et post natal

Ces éléments nous permettront d'adapter le massage en l'expliquant à la cliente.

Pré natalité: « Ne pouvant pas rester sur le dos vous serez sur le côté gauche (veine cave), avec un coussin d'allaitement entre les jambes. » « Vous aurez la tête sur-élevée afin d'éviter les reflux », « Je vais sur-élever vos jambes pour le retour veineux. » Ce massage va vous permettre d'être en symbiose avec votre enfant en profitant d'un instant de relâchement total. Vous serez non seulement légère en sortant mais apaisé également. »

Post natalité« Comme vous allaitez je vais vous placez sur le côté avec le coussin d'allaitement » Veillez à lui demander s'il y a des zones où elle ne souhaite pas que l'on passe: le ventre, les pieds, le visage, le cuir chevelu, la poitrine. Vous n'avez plus qu'à vanter les bienfaits de votre massage. N'oubliez pas de lui dire que vous êtes là pour son bien être et que si toutefois durant le massage il lui fallait passer au toilettes, si elle souhaitait boire où encore si la position n'était pas confortable vous répondrez à ses besoins.

L'installation

- ✓ Vérifiez que le bassin soit bien collé à la table.
- ✓ Si reflux, relever la tête de la cliente en remontant le dossier
- ✓ Placez des coussins sous les genoux pour la circulation sanguine
- ✓ Placez la cliente soit allongée, soit semi assise, soit sur le côté
- ✓ Après césarienne, la position latérale sera adaptée sur les 3 premiers mois
- ✓ Position latérale également pour les femmes allaitantes



La pédagogie sur le massage de la poitrine : Expliquer à la cliente les bienfaits du massage; détente des tissus et prévention vergetures avec l'huile en pré natalité. Apprentissage de manoeuvres afin d'enlever les tensions et de favoriser la lactation en post natalité



Le massage pré natal

Ceci n'est qu'une suggestion de manoeuvres qui pourront vous aider à personnaliser votre massage

Prise de contact avec des oshiboris chauds au niveau des pieds

PIEDS

- Balancements Thaï et rotation des chevilles
- Malléolles (drainage)
- Lissages métacarpes (drainage)
- Mouvements circulaires pulpe des orteils dans le sens des aiguilles d'une montre, si cliente très nerveuse faire le mouvement à l'envers (système nerveux)
- Rotation malléoles (drainage)
- Lissages avec les pouces sur la plante du pied
- Travail du diaphragme (stress et respiration)
- Torsion du pied

JAMBES

- Lissage jambe en V + Drainage
- Jambe en montagne: Travail du mollet+ arrière cuisse
 - Etirement jambe pliée
 - Travail du genou: drainage glandes + lune/soleil + pétrissage
 - Etirement en 3 temps en partant du genou (intérieur, milieu, extérieur)
 - Cuisse: locomotive + saucisson
 - Pattes de chat
 - Lissage jambe en V

Point Avortif:
Extérieur petit orteil
A éviter:
Système uro-génital et
glandes sexuelles



VENTRE:

- Prise de contact sur la serviette, inspi/expir, 1 main ventre et 1 main sternum
 - 2 tirement des ligaments
 - Horloge
 - Travail du diaphragme
 - Losange
- 1 main clavicule et peigne sur les côtes avec l'autre (angoisses, tristesse)

BRAS:

- Lissage général
- Maintenir la main de la cliente et travail de l'épaule
 - Noeud du marin avant bras
 - Travail de la main



Le massage pré natal



PECTORAUX:

- 1 main lisse les pectoraux et l'autre lisse en dessous en passant par la nuque
- Mouvements circulaires pectoraux et épaules

VISAGE ET CUIR CHEVELU:

- Travail des trapèzes
- Visage en libre
- Terminer avec les coques sur les oreilles



SUR LE CÔTÉ GAUCHE:

- Cercle général dos entier
 - 8 hémi dos
- Papillon de la nuque au sacrum
- Lissage englobant jusqu'aux lombaires en poussant le bassin
 - Pétrissages trapèzes et cou
 - Travail de l'omoplate
- Lissage général et traction de l'occiput
 - Étirement général en trois temps

FESSIER:

- Cercles
- Frictions autour de l'articulation
- Crabes sacrum et fessier

Clôturer le massage par un lissage très lent partant du bas du dos, et en remontant le long du dos, jusqu'à la nuque, et quitter par les cheveux.



L'éveil aquatique

Bébé aura à sa disposition des jouets de bain et pourra découvrir son corps de manière verticale, ce qu'il ne retrouvera qu'à la marche ensuite.

Cette sensation a pour but de se rapprocher de l'état de grossesse dans le liquide amniotique de 0 à 3 mois.

De nombreux parents ayant testé le Baby Spa évoque un meilleur endormissement, moins de pleurs liés aux coliques du nourrisson, moins d'agitation, de reflux ou de douleurs dentaires.

Bébé renforce également sa motricité, son ossature et sa musculature, sa coordination et sa découverte du monde.

Egalement les bienfaits sur le système digestif, respiratoire et cardiaque sont présents grâce aux mouvements dans l'eau.

La bouée n'apporte aucune pression gênante ou traction sur le cou.



MISE EN PLACE DE LA PIECE:

- Vérifier que la baignoire est propre avant de la remplir.
- L'eau doit être à 37 degrés, les lumières de la baignoire allumées.
- La table à langer propre et recouverte d'une serviette.
 - Le peignoir de bain plié et prêt à l'emploi.
- Vérifier l'état et la sécurité des bouées avant utilisation.

PRECAUTIONS AVANT LA SEANCE:

- Pas de vaccins sous les 48h avant la séance
- La digestion de 30 minutes pour les tétés et 1h30 pour les nourritures solides doit être respectées
- Pas d'affections de peau (eczéma, psoriasis..)
- Pas d'opération récente

DEROULE DE LA SEANCE:

Demander aux parents de changer l'enfant en leur donnant une couche.

Expliquer l'immersion dans l'eau (sans ajout de produits), et placez la bouée autour du cou de bébé. Vérifier qu'il ait bien le menton posé sur la bouée et non dans la bouche.

C'est le moment d'échanger avec les parents et de commencer votre shooting photo!



Le massage bébé

Le massage a le pouvoir de stimuler d'une façon naturelle et douce plusieurs systèmes dans le corps: le système circulatoire (aide le sang à être fluide jusqu'aux extrémités), le système respiratoire (développe la capacité pulmonaire), le système digestif et gastro-intestinal (aide à une meilleure digestion et permet d'éviter les fameuses coliques répandues chez les nourrissons).

Il apporte de la détente musculaire, soulage les tensions et les douleurs. Il favorise la coordination motrice. Le massage bébé renforce le système immunitaire dans sa globalité ainsi que le système nerveux avec des effets visibles sur le sommeil du bébé. Le tonus global sera également amélioré. D'un point de vue psycho émotionnel, ce massage a un effet extraordinaire sur la détente du bébé ainsi qu'au donneur. Il s'agit d'un puissant anti-stress qui sera précieux pour la vie de l'enfant. Au quotidien, c'est un moyen doux pour éliminer la peur, la douleur et éveiller les sens. Il favorise une croissance harmonieuse et permet au bébé de prendre conscience de son corps et ainsi de développer l'estime de soi. Dans le ventre de la mère, la vie est riche en sons, en mouvements, en sensations. Tout berce et rassure bébé. A l'accouchement, qui dans certains cas peut être un traumatisme, le bébé perd tous ses repères. Et avec la naissance, arrivent la solitude, l'isolement, le silence, la faim qui tiraille et l'inquiétude, la peur de l'inconnu et de la nouveauté des sensations. Il faut nourrir bébé, nourrir sa peau « le dehors » autant que son ventre « le dedans ». La peau, le premier organe développé chez le fœtus, prime sur tout. Il a besoin d'être aimé, caressé, rassuré. Vieux de plusieurs millénaires, le massage sur nourrisson permet de renforcer le lien d'attachement entre le bébé et le parent, ou de le créer après, par exemple un accouchement par césarienne ou un bébé couveuse, où le lien à été rompu. Le toucher sera donc le moyen de consolider ce lien mais aussi de sécuriser l'enfant. Ce lien est le point principal de notre formation. C'est ce lien qui servirait par la suite de modèle à toutes les relations intimes et sociales de l'individu.

Grâce a cet attachement, le bébé se sentira aimé et en sécurité. Il est dit qu'il aura plus de facilités à apprendre et à bien se développer sur le plan moteur et intellectuel. Il saura qu'il peut compter sur ses parents pour répondre à ses besoins. Avec ce lien d'attachement solide, il manifestera plus d'empathie et de coopération avec les autres. Plus scientifiquement, il faut préciser que le toucher stimule la production d'ocytocine, hormone liée à l'attachement. Il favorise également le sommeil, par la détente. Après un massage, le bébé augmente sa sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Pour le parent, c'est un moment de partage privilégié avec son enfant. Il permet surtout d'améliorer sa confiance en soi. Les parents sont, après l'accouchement livrés à eux même et ne sont pas sûr de comprendre les besoins de leur bébé, de savoir comment les toucher, les apaiser ou les réconforter. Nous sommes là pour être à leur écoute, et répondre à leurs attentes.





Le massage bébé de 0 à 10 mois

Installation du matériel

Le massage se pratique au sol, sur un tapis recouvert d'une serviette - En addition de l'éveil aquatique il se pratiquera sur la table à langer - La pièce doit être convenablement chauffée à 24/25 degrés - Prévoir le coussin d'allaitement pour favoriser la position de bébé

Contre Indications

Le massage se pratique au sol, sur un tapis recouvert d'une serviette - En addition de l'éveil aquatique il se pratiquera sur la table à langer - La pièce doit être convenablement chauffée à 24/25 degrés - Prévoir le coussin d'allaitement pour favoriser la position de bébé

Déroulement

La démonstration se fera sur le poupon, le parent reproduira donc les gestes sur son enfant. Attention, il ne s'agit pas d'un protocole mais d'une adaptation en fonction de la demande du parent (sécurisation, coliques...). Soyez très précise dans la description des mouvements et observez les parents qui pratiquent. Invitez les à observer les signes de bébé quand ils le masse.



Le massage

Avant de commencer le massage, pensez à ce que tout le monde se lave les mains. Inviter les parents à se frotter les mains afin de les réchauffer. Expliquer qu'il est préférable de masser avec la paume de la main et de toujours rester en contact avec le bébé une fois le massage commencé.

Commencer par questionner les parents afin de personnaliser le massage et de répondre à leurs attentes.

Demander la voie d'accouchement. Par exemple, nous ne commencerons pas le massage par la tête pour un bébé né par forceps (traumatisme). Un enfant né assez vite (5 à 6 heures), ou césarienne, peut être réfractaire, le massage étant très bien dans ce cas pour les voies respiratoires notamment, la sécurisation et le lien avec le parent.

Nous commençons donc avec le consentement de bébé à se faire masser. Puis nous allons créer un rituel afin de faire comprendre les fois prochaines à l'enfant qu'il est l'heure du massage:

- Avec une goutte d'huile dans la paume, frictionner ses mains à côté d'une oreille puis de l'autre
 - Faire sentir l'huile à bébé
- Sachez que si bébé a besoin de faire une pause le poupon est fait pour le remplacer



Le massage

La tête

- Prière du dessus de la tête jusqu'aux épaules
 - Lissage du front avec les pouces
- Lissage entre les sourcils et orifices des yeux (en vertical)
 - Lissage sourcils -
- Lissage alterné du nez
- Lissages alternés des pommettes (dédoublement des gencives, bavouilles)
 - Moustaches (petites pressions et maser la gencive)
 - Pianotements joues et rebondis joues
 - Oreilles (les deux en même temps)

Les bras

- Visse /dévisse
 - Contenir
- Cercles dans la paume (très bien pour les prématurés aux poings serrés) si pas possible, contenir la main
- Lissage sur la main et pincé bout des doigts



Yoga bébé

- Croiser les jambes dans un sens puis dans l'autre « position Bouddha » et rotation du bassin en ramenant les cuisses sur le ventre
- Vélo: étirer et tendre un jambe puis l'autre en croisé

Buste et ventre

- Coeur
- Sternum vers bas du ventre avec tranchant des mains à partir du nombril (décolle les bulles d'air pour les gaz)
- Pour la digestion: horloge ventre, pouces transit et refaire yoga si le ventre est dur, I Love You et terminer par l'horloge
- Contenir: compression cage thoracique et 2ième compression bras



Le massage

Les jambes et pieds

- Visse / dévisse
 - Contenir
 - Malléoles
- Pieds: essai glace plante du pied, travail du plexus solaire, travail digestion, lissage inter méta, bagues orteils
- Roule roule toute la jambe

Sur le dos

- Grands cercles avec les 2 mains
- Lissage 1 main de la nuque au fessier
- Tire bouchon sur les para vertébraux
 - 8 épaule fessier ou X

Prise de congés





Le massage enfant de 4 à 12 ans

Les bienfaits

Les bébés et les enfants découvrent le monde par le toucher. Selon Ashley Montague, chercheur et auteur du livre, « La peau et le toucher », sans le toucher, le sens le plus fondamental, les êtres humains ne pourraient pas survivre.

Dès sa naissance, l'enfant se développe physiquement, mentalement, émotionnellement, et jusqu'à ses 12 ans il est un apprenant kinesthésique. Ainsi le toucher est indissociable de son développement global. Plus il est introduit tôt, plus des bases solides seront établies et plus le lien d'attachement avec les parents sera fort.

Le toucher est vital, c'est le plus important de nos sens et de toutes les formes de relaxation, le toucher « par le massage » est celui qui procure la détente la plus complète.

Les enfants vivent beaucoup de stress à la maison, comme à l'école, où en plus de performer, un cadre strict et un horaire rigide sont imposés. Nous savons que l'enfant « stressé » éprouve généralement des difficultés à apprendre, peut présenter des troubles du sommeil ou être agressif.

Plusieurs enfants ont les muscles tendus, souffrent de douleur liées à la croissance, de déficit de l'attention ou d'hyperactivité. D'autres encore sont hypersensibles au bruit, ont une faible estime d'eux même ou présentent des problèmes de coordination ou de motricité.



- Permet d'être plus calme et plus concentré
- Abaisse le niveau de stress en bloquant le cortisol et en stimulant l'ocytocine, l'hormone du bien être.
- Sécurise et favorise le sommeil
 - Valorise l'estime de soi, la confiance en soi et en l'autre
 - Augmente la conscience du corps
 - Améliore la gestion des émotions diminuant l'agressivité
 - Apporte un relâchement musculaire et une diminution des douleurs
- Stimule le système lymphatique, digestif et cardio vasculaire



Les grandes étapes du développement psychomoteur de l'enfant

DE 4 A 6 ANS:

A cet âge l'enfant est en perpétuel mouvement. Son corps l'aide à découvrir le monde: il explore, il construit, se balance, saute et escalade. Et puis il reproduit continuellement le monde autour de lui. L'enfant est parfaitement capable de tout transformer et de jouer avec tout.

Mouvements, imitations et imagination caractérisent cette période.

DE 7 A 12 ANS:

Il commence à moins bouger. Afin de créer des liens plus étroit avec le monde qui l'entoure. Il a besoin de se sentir en sécurité. A cet âge, l'enfant a besoin d'une autorité parentale aimante et sécurisante.

Et puis à cet âge, les enfants développent leur sentiments et en particulier celui de la beauté. Ce qu'ils voient, touchent, écoutent, sentent ou goutent se répercute sur leur « moi » intérieur.

LES EFFETS DE L'OCYTOCINE

Cette hormone favoriserait le sommeil, équilibrerait la pression sanguine. Le massage est important pour le système nerveux car il permet à celui ci de s'activer en établissant de nombreuses connections neurales.





Les grandes étapes du développement psychomoteur de l'enfant

LES SYSTEME NERVEUX:

Il est judicieusement divisé en deux: le système nerveux sympathique et le parasympathique. Ces deux systèmes se distinguent principalement par leurs effets opposés sur les organes.

Le système nerveux sympathique aide à gérer les situations stressantes. Quant au parasympathique il s'active quand nous sommes au repos et enclenche, entre autre, le renouvellement de nos réserves. Sa stimulation engendre la relaxation.

Le massage active le système nerveux parasympathique. D'après des études, si les enfants reçoivent 5 à 10 minutes de massage par jour, ils seront mieux concentrés et pourront mieux gérer le quotidien.

CONTRE INDICATIONS:

- S'il est malade ou a de la fièvre
- S'il vient d'être opéré
- S'il a reçu un vaccin sous les dernières 48 heures
- Éviter les lésions et éruptions cutanées
- S'il vient de manger

La présence d'un parent en cabine est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.



Le massage 4 à 7 ans

Quand l'enfant arrive pour son rendez-vous il est impératif de le saluer avec le sourire et de vous présenter afin de le mettre en confiance. C'est sûrement une expérience inédite pour lui, il ne vous connaît pas et ne sait pas ce qui l'attend.

« Bonjour, je suis Pauline, c'est moi qui vais te masser aujourd'hui »

Au moment de se changer il faut lui expliquer les détails du massage.

« Tu seras juste en culotte, mais recouvert avec une serviette, je ne découvrirais que la partie que je masse »

En Cabine, bien expliquer que l'on adapte la position du massage en fonction du confort de l'enfant et qu'il peut nous parler à tout instant si toutefois quelque chose le gêne ou qu'il n'aimait pas l'endroit où l'on masse. Lui expliquer les parties du corps sur lesquelles nous allons passer.



Sur le ventre ou en position latérale

- Prise de contact sur la serviette
- Effleurage général du dos
- Travail des paravertébraux: talon de la main, pulpe des doigts, phalanges
- Pétrissage nuque et lissage épaules/nuque
- Lissage en descendant et cercles bas du dos
 - 8 Hemi dos
- Effleurage général

jambes et pieds

- Frictions plante du pied
 - Malléoles
- Lissages inter méta
- Lissages et pétrissages mollet et cuisse

Sur le dos

- Pétrissage nuque mains croisées
- Descente du milieu de front, ailes du nez, sinus et remonter
- Points de pression sinus en 3 points pour décongestionner
 - Moustaches
- Pétrissage des oreilles



Le massage 4 à 7 ans

ventre et bras

- Horloge ventre
- Peignes et losange
- Noeud du marin bras et travail de la main
- Lissage du bras

Pieds et jambes

- Balancements Thaï
- Cercles orteils sens inverse d'une montre pour apaiser
 - Travail du transit
- 8 chevilles, genoux, cuisse, puis jambe entière
- Pattes de chat toute jambe





Le massage 7 ans et +

Prise de contact sur la tête, l'enfant est donc sur le dos.

"Prise de contact

- Fourchette
- Cercle sur les tempes
- Crochetage occiput
- Sur la serviette, inspi/expi
- Descendre jusqu'aux pieds en balancements et étirer les pieds



La tête

- Mains croisées sous la nuque et masser
- Pressions circulaires derrière les oreilles
 - Travail des sinus
 - Moustaches
- Pétrissage des oreilles

Ventre et bras

- Noeud du marin avant bras
- Balancement du bras
- Travail de la main
- Ventre: légère pression sur le diaphragme
 - horloge, losange





Le massage 7 ans et +

Sur le ventre

Dos

Jambes et pieds

Pieds et Jambes

- Étirer les quadriceps avec les mains
- Créer des vibrations
- Balancements Thaï
- Cercles sur l'orteil

(dans le sens inverse des aiguilles d'une montre)

- Lissage orteils et pincer ongles
- Essai-Glace plante du pied
- Travail du tansit, de la colonne
 - 8 pied, tibia et cuisse
 - 8 général
- Pattes de chat

Ajouter des lignes dans le corps du texte

- Lissage en J des deux côtés de la colonne
 - Papillon du sacrum à la nuque
 - Cercles omoplates (coeur+cercle)
- Paravertébraux: talon de la main, pulpe des doigts, phalanges
 - Lissage en J à l'envers
 - Lissage nuque et épaules
 - Pétrissage nuque et trapèze
 - Lombaires en cercles
 - Roule su la colonne
- Petits battages tout le dos
- Lissages circulaires tout dos
 - Pluie

- Friction plante des pieds
 - Malléoles
- Lissages et pétrissages mollet et cuisse
 - Balancement
- Étirer au niveau du pied



Le massage calm parent relaxant doux

Face antérieure

Partie 1

se positionner sur le côté

- * Côté D. 3 ronds - bas > haut - redescendre par le bras. x3
- * côté G idem
- * Côté D :

Lissage hémi dos en remontant, redescendre par le bras. x3

Cercles appuyés bassin, remonter en lissage puis

Cercles omoplate

Pétrissage trapèzes

- * transition pour faire le côté gauche
- * Reprendre depuis lissage hémi dos jusqu'au pétrissage trapèzes
- * manoeuvre de transition pour
- * Massage crânien

Partie 2

- * Lissage alterné des trapèzes jusqu'à la nuque
- * Redescendre sur les paravertébraux et goutte sur le bassin x3, remonter en lissage sur les côtés x3
- * Travail du trapèze en triangle avec les pouces x3 + descendre le long des paravertébraux en cercles avec les pouces x3



Partie 3

Se positionner à la tête de la cliente

- * Brasse en 3 temps et remonter sur les flancs
- * "Marcher" le long des paravertébraux = pressions alternées descendantes
- * Travail du trapèze en triangle (crabe) avec les phalanges x3 et descendre le long des paras avec les phalanges aussi x3
- À la dernière descente, passer sur le côté D.
 - * Lisser le côté jusqu'à la main
 - * Lissage du bras
- * Travail des éminences de la main
 - * lissage général du bras
 - * Autre bras idem
- * Lissage général du dos, descendre jusqu'aux mains et tirer la serviette pour recouvrir.
 - * descendre en pattes d'ours



Le massage calm parent relaxant doux

Face postérieure



Jambes

- * Application huile en lissage sur toute la jambe x3
 - * Travail du pied :
 - avec un avant bras (balancelle)
 - en essuie glace avec les pouces en descendant
 - en drainage (ligne droite du talon aux orteils et ouverture voute)
- * Travail de la cheville en pétrissages A/R x3
 - * Travail mollet :
 - Mains alternées en aller retour
 - Pétrissages du mollet x3
 - * 8 creux poplités x3
 - * Travail cuisse :
 - Lissage de la cuisse x3
 - pattes de chat cuisse
- * Redescendre jusqu'au pied pour finir avec un lissage général de la jambe, puis un lissage hémi corps

Jambes

- * Application huile en lissage sur toute la jambe x3
 - * Sandwich sur le pied
 - * Mains sous le mollet et lissage alternés
 - * Travail malléoles en cercles
- * Travail du dessus du pied en essuies-glace
 - * Travail demi-jambe :
 - Lissage mains alternées en montant
 - Pétrissage au niveau du tibia
 - * Travail genou :
 - prières genou
 - Essuies glace au dessus de la rotule
- Lissage en « V » intérieur > extérieur du genou
 - Pétrissage genou
- * Travail cuisse :
 - Lissage cuisse
 - pattes de chat
- * Lissage général de la jambe et recouvrir

- * Travail du ventre :
 - Application de l'huile, puis horloge
 - travail plexus avec phalanges ou poing
 - * - de nouveau l'horloge. Puis recouvrir.
- * Bras :
 - Application de l'huile en lissage profond en remontant x3
 - * - Cercles x3 pour englober l'épaule
 - Lissage puis recouvrir le bras
 - * lissage trapèze jusque nuque côté D x3,
 - * idem côté G
- * répéter les manoeuvres sur le bras G
 - * Travail sur le visage libre



Le massage calm parent relaxant appuyé

Face postérieure le dos

Partie 1

- * Application de l'huile sur tout le dos
- * Positionnement au niveau du bas du dos : effleurage général appuyé en remontant sur les paravertébraux et en redescendant sur les côtes.
- * Positionnement des avants-bras au milieu du dos, étirer horizontalement, revenir en croisé le long des para puis tirer épaule-hanche opposée en revenant. x2 de chaque côté.

Partie 2

Sur le côté D.

- * Pétrissage du flanc en A/R x2.
- * Travail de l'omoplate en lissage avec le pouce x3 puis en ronds circulaires x3
- * Pétrissage du trapèze
- * Peigne alterné en suivant les fibres du trapèze puis simultanément
- * Transition en croisé-décroisé pour passer de l'autre côté
- * Idem autre côté
- * Crânien



Partie 3

- * Coques nuque
- * Descendre en lissage le long des para, pousser le bassin (goutte), poser ses avants bras pour étirer vers l'extérieur et remonter par les flancs en étirant x3
- * 1 main sur le trapèze, l'autre descend (poser l'avant bras aussi) en diagonale vers hanche opposée, tirer le bassin vers autre hanche puis tirer de la hanche vers nous. Idem autre diagonale. x2
- * Essuies glaces sur les paravertébraux, tirer un trait avec les pouces au niveau du sacrum, tirer vers le haut (vers nous) les flancs et tirer de nouveau un trait sur les trapèzes.
- Transition pour passer côté gauche.
- * lomi en partant du bas du dos et en descendant sur le bras x3
- La 3ème fois s'arrêter à la main, travail de la main
- * Remonter en pétrissage à 1 main tout le long du bras, redescendre en lissage jusqu'au coude et remonter en crabe (phalanges)
- * Etirer le bras vers l'avant (superman), descendre en lissage tout le bras et le dos, pousser le bassin et remonter en tirant.
- * Idem autre côté
- * Finir par un effleurage en 8



Le massage calm parent relaxant appuyé

Face antérieure

Jambes

- * Application huile en lissage sur toute la jambe x3
 - * Bracelets sur toute la jambe
 - * Lissage avec l'avant-bras (pied, pivoter au talon et toute la jambe) x3, à la 3ème fois s'arrêter sur la fesse.
 - * Petit/moyen/grand coeur sur le mollet puis sur la cuisse
 - * Faire plier la jambe : harpe, drainage, descendre sur la cuisse en rouleaux et remonter en coques,
 - * puis étirement du quadriceps en pliant la jambe vers la fesse.
 - * reposer la jambe
 - * Etirement de toute la jambe en croisé-décroisé x3
 - * Pas du patineur, finir en jeté de pied
- > Recouvrir la jambe, demander au client de se retourner.

- * Application huile en lissage
- * Travail du pied :
 - En sandwich (main dessus-dessous) puis avec le poing
 - Essui-glace
 - Etirement cold cream et torsade
- * Remonter en bracelets sur toute la jambe et étirer en descendant
- * Etirement des jumeaux en alterné vers le bas (mains dessous)
 - * Travail du genou :
 - Essui-glace au-dessus de la rotule
 - Soleils
 - Pétrissages
 - * Etirement de la jambe en 3 parties : intérieur/milieu/extérieur. La 3ème fois, pivoter et lissage cuisse x3
 - * Coques cuisse
- * Travail extérieur cuisse (TFL) et quadri avec les phalanges (crabe)
- * Araignée sur toute la jambe en redescendant
- * Finir par le bracelet en étirant.

Buste



- * Travail du ventre :
 - Horloge
 - Pétrissage flancs
 - Croisé-décroisé (« saucisson ») avec les avant bras
 - Losange (descendre le long des côtes, remonter en étirant le long des crêtes iliaques)
- * Travail des bras :
 - Lissage mains en sandwich (dessus-dessous)
 - Pétrissage A/R
 - Etirement en partant du coude (appui main-épaule)
- * Travail sur le décolleté :
 - Lissage alterné de la clavicule au sternum
 - Pétrissage nuque en alterné
- Tête sur le côté : lissage sterno A/R, pousser épaule et étirer la nuque
- * Visage :
 - Prière
- Casque grec (pressions sur le cuir chevelu, doigts crochetés)
- Fourchette (travail oreilles)