

Massage Sportif

- Histoire
- Massage sportif : techniques et bienfaits
- Contre-indications
- Le muscle
- Types de tissu musculaire
- La consommation énergétique
- Les filières énergétiques
- Interaction entre les filières énergétiques
- Quel est le sens du massage ?
- Massage sportif : conseils avant, durant et après l'effort
- Sens de circulation des méridiens en Médecine Traditionnelle Chinoise (l'essentiel)
- Massage sportif : préparation et récupération à l'effort musculaire
- Le Massage Sportif : Protocole (avant et après l'effort)
- Soulager les douleurs typiques à chaque sport
- Votre préparation pour le stage pratique de perfectionnement et d'évaluation
- Annexes