

## MASSAGE RELAXATION CRANIO-SACREE

Tarif  
450 €

Durée  
3 jours (21h)

Effectif  
6 à 12 personnes

Lieu de formation  
Nîmes ou Grenoble

Le massage relaxation Crânio-Sacrée est une technique manuelle très douce qui s'avère très efficace pour des maux de tête, des problèmes de dos/nuque, des troubles de la mâchoire, de la fatigue chronique, des problèmes visuels, des difficultés d'apprentissage et aussi dans le travail avec des enfants post-natal.

Une séance de massage relaxation Cranio-Sacrée consiste en un toucher en douceur des os du crâne et du sacrum, nous permettant de sentir la liberté ou la restriction du mouvement des structures.

Pourquoi « crânio-sacrée » ? Parce qu'elle représente tous les os du crâne, de la face, de la bouche et s'étend jusqu'au sacrum, la région du « sacré ».

### OBJECTIF

S'approprier la méthode du massage relaxation crânio-sacrée dans le but de détendre le système crânio-sacrée et le système tissulaire conjonctif à l'aide de techniques très douces. Elle soutient l'équilibrage du système crânio-sacrée, de sorte que les méninges ainsi que les os du cerveau retrouvent leur liberté de mouvement naturelle et que le rythme soit restauré.

### ETRE CAPABLE DE

- Comprendre les mécanismes des mouvements respiratoires primaires
- Appliquer les postures, les gestes et les procédés du Massage relaxation Cranio-sacrée
- Appréhender les techniques de palpations des structures crâniennes
- Equilibrer les points réflexes neurovasculaires

### METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Explication de la procédure pas à pas
- Entraînement tour à tour par binôme pour chaque séquence
- Révision et bilan après chaque journée
- Révision du protocole complet avant l'évaluation de fin de formation

### MATERIELS

- Tables de massage, Homme anatomique
- Support de cours
- Kit pédagogique

### PUBLIC

Professionnel de santé, de soins ou de la relation d'aide  
Toute personne désireuse de se former au Massage relaxation crânio-sacrée

### PREREQUIS

Pas de prérequis pour cette formation

### VALIDATION

Attestation de présence à la formation  
Certification de formation

### INTERVENANT FORMATEUR

Formateur – Praticien confirmé habilité UniMan

### PROGRAMME

Initiation à l'anatomie et à la physiologie du système crânio-sacrée  
Mouvement respiratoire primaire  
Sensibilisation au toucher crânien  
Os crâniens et os du visage  
Fascias et dure-mère  
Détente des structures horizontales et de la base crânienne ainsi que du sacrum  
Techniques crâniennes spécifiques  
Indications et contre-indications  
Les étapes du protocole de détente générale.