**PROGRAMME MODELAGE DRAINANT, AFFINANT ET RELAXANT**

C'est une technique manuelle complémentaire de tout réglage alimentaire. La pratique régulière permet d'obtenir des résultats rapides et satisfaisants.
Ce modelage est un « mix » du drainage lymphatique manuel, du massage relaxant et décontractant musculaire.
***Ce qui en fait un soin efficace sur* :**

* Le bien-être, la relaxation profonde en produisant des endorphines naturelles.
* Les insomnies, la nervosité
* La stimulation de la circulation lymphatique en affinant les jambes, les hanches et la taille.
* La détoxication des muscles
* La stimulation du système sanguin (jambes lourdes)
* La rétention d’eau, la cellulite, la surcharge pondérale
* Le renfort du système immunitaire

**JOUR 1 :**
Rôle du système lymphatique
Indications
Contre-indications
Matériel et conseils
Les différentes manœuvres
Pratique : la tête et le cou

**JOUR 2 :**Révision : la tête et le cou
Les bras
Le ventre

**JOUR 3 :**Révision : tête, cou, bras et ventre
Le devant des jambes

**JOUR 4 :**Révision : tête, cou, bras, ventre et devant des jambes
L’arrière des jambes
Le dos

**JOUR 5 :**Le crane
Révision modelage total
Fin de formation et conclusion

**METHODE PEDAGOGIQUE**

Travail en binôme, échange d’expérience, support de formation

**TARIF**
400,00 euros *(paiement fractionné possible)*