



## FORMATION INITIATION BLACKROLL

### PUBLIC CONCERNÉ ?

- ➔ Les professionnels de la santé et du bien être (kinésithérapeute..)
- ➔ Coachs sportifs, préparateurs physiques, athlètes, sportifs...

### OBJECTIFS ?

- ➔ Comprendre les effets anatomiques et histologiques des auto-massages
- ➔ Comprendre l'inter-relation de toutes les structures anatomiques ensemble
- ➔ Etre capable de mener une séance de découverte aux auto-massages
- ➔ Etre capable de prescrire de façon individualisée les auto-massages en fonction des besoins et du profil de la personne



## FORMATION INITIATION BLACKROLL

### PROGRAMME

#### **I/ Théorie : La science des auto-massages (1h30)**

- A. Les nouvelles normes anatomiques : le fascia
- B. Les lignes myofasciales
- C. Revue de littérature et effets des auto-massages

#### **II/ Pratique : à la découverte des techniques de massages (2h)**

- A. Différentes techniques et outils
- B. Cas pratique

#### **III/ Questions, conclusions(30min)**

### LES PLUS

- Formation effectuée par un formateur BLACKROLL (Blackroll Master Trainer)

**ACADEMIA SUA**  
19 rue Pierre de Coubertin  
47 000 AGEN  
TEL : 07. 69. 07. 50. 75