



---

**TITRE DU COURS** Points trigger ou gâchette

---

**DESRIPTIF** Les points trigger sont des blocages ancrés dans les muscles ou dans les autres tissus mous causés par des blessures, des traumatismes ou par le stress. Ils peuvent occasionner des problèmes divers tels que : la réduction de la mobilité, la compression des nerfs et la restriction de la circulation. Une des caractéristiques intéressantes des points trigger est qu'ils réfèrent fréquemment de la douleur. Bien souvent, ce massage apporte une détente immédiate favorisant la diminution de la douleur et un gain de l'amplitude articulaire.

Les objectifs du cours :

- Identifier les aspects théoriques et pratiques du massage des points trigger
- Réaliser un massage des points trigger en intégrant les principes de base, la qualité de toucher, les contre-indications et les besoins du (de la) receveur(se).

Dans ce cours, vous apprendrez donc à localiser et éliminer les points Trigger par diverses techniques contemporaines de massage en profondeur. On peut facilement intégrer cette technique dans tout genre de massage ou travail corporel.

---

**FORMATEUR** Sylvain Malchelosse, massothérapeute agréé FQM  
Maîtrise en activité physique spécialisée en intervention, Boursier du Work study program II et formation continue, Esalen institute, Californie

---

**PRÉALABLE** Programme niveau 1 : 440 heures (toutes les approches sont acceptées)

---

**DURÉE** 15 heures

---

**COÛT** 210 \$

---

**CALENDRIER** 30 novembre et 1er décembre 2019

---

**HORAIRE** Samedi et dimanche : 9h-17h30

---