

2025

MODULE EXPERT

MADEROSPORTIF
formation
METALBODY



Dirigé par:

Claudia et Laura Castillo

MASTER CLASSES

MADEROSPORTIF

1JOUR DE FORMATION

8:00-14:00

Introduction à l'anatomie musculaire : compréhension des muscles clés pour le sport et la récupération.

Protocole de maderothérapie sportive : techniques pour soulager les tensions musculaires et favoriser la récupération.

Drainage et détox musculaire : élimination des toxines pour améliorer la performance physique.

Pratique ciblée : gestuelle adaptée pour les zones sollicitées par l'effort (jambes, dos, bras).

Postures et exercices musculaires :

- Séries de mouvements pour tonifier et renforcer les muscles.
- Étirements spécifiques pour améliorer la souplesse et réduire les tensions.

PRIX DE LA FORMATION

500.-

Vous pouvez separer votre place avec un montant de 250.- pour la formation.

METALBODY

1JOUR DE FORMATION

8:00-14:00

Introduction à la méthode Metalbody : principes et avantages de l'utilisation d'outils métalliques et du froid dans le modelage corporel.

Protocole complet : techniques pour sculpter, raffermir et tonifier le corps (jambes, ventre, bras) en utilisant des pièces métalliques et des applications de glace.

Techniques de cryomodelage : combinaison du massage et du froid pour activer la circulation, réduire la rétention d'eau et améliorer l'élasticité de la peau.

Pratique personnalisée : gestuelle précise pour des résultats ciblés et un remodelage efficace.

Focus sur les zones clés : stratégies spécifiques pour traiter les zones rebelles et améliorer la silhouette.

PRIX DE LA FORMATION

500.-

Vous pouvez separer votre place avec un montant de 250.- pour la formation.

Ce qui est inclus!

MÉTHODE CHÂTEAU

- ✔ Liberté financière + autonomie et croissance personnelle et professionnelle
- ✔ Certificat de participation
- ✔ Dossier
- ✔ Assistance post-formation à vie



INFO:

@FORMATIONS_CHATEAU

+41 78 208 04 86

Formations-château.com

Chez Chateau, nous créons des expériences qui révèlent votre potentiel : découvrez la liberté financière, l'autonomisation féminine et une croissance personnelle et professionnelle qui transformeront votre vie. Réservez dès aujourd'hui et faites le premier pas vers la meilleure version de vous-même !