

Pichelin Katia / 76 66 02 302 66

Le massage suédois est un massage du corps complet ou partiel, dit de relaxation et pratiqué sur table, à même la peau, il nécessite l'utilisation d'huile ou de lotion. Bien que relaxant il peut avoir des effets stimulants suivant le rythme et la profondeur d'application ce qui le différencie du massage dit Californien. Souvent le massage suédois peut servir de base à d'autres techniques de massage tel le « Deep Tissue » (massage du tissu profond).

La liste des bienfaits du massage suédois ne s'arrête pas à l'état de relaxation et nous explorerons d'autres bienfaits pendant le stage.

Le masseur agence ses mouvements selon sa propre perception, les désirs du patient et les points de tension qu'il rencontre. Effleurage, pétrissage, percussion, vibration, friction, mobilisation, torsion...

Le massage suédois vise à :

- Améliorer la circulation sanguine
- Détendre les personnes nerveuses et stressées en régénérant leur système nerveux, améliorant ainsi la qualité de leur sommeil et de leur vie quotidienne.
- Il élimine les tensions du corps, le stimule et le fortifie globalement tout en le relaxant.

Objectifs pédagogiques :

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage suédois.
- Maîtriser les indications et contres indications du massage suédois.
- Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé.

Programme :

Jour 1 : base théorique et pratique sur modèle

Matin présentation des participants et de la formatrice

théorie : définir le massage, indications, contre-indications, mise en place de la cabine.

Démonstration du massage par la formatrice

Après midi Mise en pratique sur modèles pas à pas

Jour 2 : pratique sur modèle et bilan de compétences.

Mim

Matin Révision de la veille sur la théorie et récapitulatif du protocole .

pratique sur modèle pas à pas .

Après midi pratique sur modèle

bilan de compétences.

Moyens pédagogiques : matériels nécessaires à l'apprentissage, Test de connaissances, remise d'un livret et d'une attestation de formation

FORMATION MASSAGE SUEDOIS

DUREE: 2 JOURS
16 h

9H-12H / 13H- 18H

EFFECTIF : 4
STAGIAIRES MAXIMUM

TARIF: 480€

VALIDATION : ATTESTATION :
DELIVREE EN FIN DE STAGE

Public : professionnel
souhaitant élargir sa
palette de connaissances,
reconversion
professionnelle, dans un
but personnel. Aucun
niveau requis.

Lieu de formation
D900 66450 Pollestres
04.68.57.77.50
styl.esthetik@yahoo.com

