



PLAN DE FORMATION MASSAGE SUEDOIS

Développé par le docteur suédois Pehr Henrik Ling, il y a deux siècles, le massage suédois vise à détendre les muscles en profondeur. Massage profond et tonique, idéal pour les sportifs et ceux qui aiment les massages puissants.

Une technique qui soulage les tensions musculaires et favorise la souplesse des articulations. C'est un massage dynamique et profond, tout en étant enveloppant.

Le dosage peut être adapté à chacun, aussi chaque technique peut se faire également lors d'un massage relaxant.

OBJECTIF

- ✓ Maitriser les mouvements types : le pétrissage profond, les étirements, les mobilisations
- ✓ Savoir utiliser les différentes parties du corps pour masser : avant-bras, phalanges, poing, pression ...
- ✓ Réaliser un massage Suédois de 1h

MATERIEL

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation :

Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation (table de massage, huile, flacon).

- Matériel à apporter par le stagiaire :

- 1 serviette de 50*100 cm pour couvrir la poitrine
- 2 grandes serviettes de 70-80*180-200 cm (ou 1 drap housse pour couvrir la table) : 1 pour couvrir l'ensemble de votre corps et l'autre pour protéger la table dans son entièreté
- 1 plaid pour les plus frileux
- 1 serviette à main
- 1 stylos pour prendre des notes

PUBLIC CONCERNE

Les professionnels bien-être souhaitant apprendre cette technique afin de renforcer ses compétences dans le domaine du massage bien-être.

PREREQUIS NECESSAIRE

Avoir suivi le massage californien ou connaître un protocole de massage aux huiles.

PROGRAMME DE FORMATION

Jour 1 matin : 3h30

Théorie :

- ✓ Histoire, Indications et contre-indications au massage
- ✓ Spécificités du massage suédois
- ✓ Maîtriser les gestes : pétrissage, étirement, mobilisation
- ✓ Utiliser différentes parties du corps pour masser : travail avec les avant-bras, les phalanges, les poings
- ✓ Préciser l'éthique, l'attitude et les objectifs du praticien

Pratique :

Démonstration du protocole du massage du dos
Donneur/receveur protocole du dos

Jour 1 après-midi : 3h30

Donneur/receveur protocole du dos (suite)
Démonstration des techniques de massage des jambes arrière
Donneur/receveur protocole des jambes arrière

Jour 2 matin : 3h30

Session questions / réponses
Révision protocole "Grande face arrière"
Démonstration des techniques de massage des jambes avant
Donneur/receveur protocole des jambes avant

Jour 2 après-midi : 3h30

Donneur/receveur protocole des jambes avant (suite)
Démonstration des techniques de massage du buste avant
Donneur/receveur protocole du buste avant

Jour 3 matin : 3h30

Questions / Réponses
Révision protocole : « Grande face arrière » : Dos/nuque, Pieds, Jambes arrière,
Enchaînement
Révision protocole : « Grande face avant » : buste/nuque, Pieds, Jambes avant,
Enchaînement

Jour 3 après-midi : 3h30

Evaluation fin de formation : exécuter un protocole de massage suédois de 1h
Bilan de fin de formation

Abordé et travaillé pendant toute la formation :

- ✓ Travail des postures à prendre
- ✓ Travail de la fluidité du massage
- ✓ Maîtrise de la durée du massage
- ✓ S'adapter à la morphologie du massé
- ✓ Créativité et intuition

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Travaux pratiques donneur/receveur
- ✓ Fiche d'évaluation finale remise par le formateur
- ✓ Contrôle continu des connaissances
- ✓ Attestation de formation

DUREE : 3 jours – 21h

Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jour