

# Programme de Formation Massage bien-être Suédois



TOUT PUBLIC

TOUT NIVEAU



**3 JOURS**



**21 HEURES**

## OBJECTIFS :

- Connaître et maîtriser un protocole complet de massage bien-être Suédois.
- Respecter le protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité
- Savoir reproduire les différents types de mouvements du massage : effleurages, enveloppements, lissages, pétrissages, pressions glissées, foulages, frictions,...
- Connaissance de l'anatomie du corps humain
- Installation et bien-être du client avant, pendant et après une séance
- Travail des postures à prendre
- Savoir la prise en charge client et les contre-indications

## PROGRAMME :

- **1er JOUR :**
  - \* Présentation de la formation et échange autour de vos attentes. Présentation des objectifs. Explications des origines du massage suédois. Les bienfaits et vertus physiques et psychiques. Les précautions et contre-indications au massage.
  - \* Face postérieure : dos et jambes.
  - \* Echange et débriefing de la première journée
- **2e JOUR :**
  - \* Révision de la face postérieure
  - \* Face antérieure : Jambes, bras et ventre.
  - \* Echange et débriefing de la deuxième journée
- **3e JOUR :**
  - \* Révision des parties du corps.
  - \* Face antérieure : décolleté et tête.
  - \* Révision du protocole entier
  - \* Le stagiaire reçoit le massage
  - \* Echange et Débriefing de la formation

## MOYENS ET RESULTATS :

- Feuille d'emargement à signer
- Support de cours remis lors de la formation
- Fiche d'évaluation et contrôle continu des connaissances
- Tableau d'entraînement de 15 à 20 massages
- Délivrance de la certification

Formation animée par Sabrina Brulé, Praticienne en massages bien-être, Formatrice certifiée et gérante « Bien-être et massage ».