

## CARTE DES FORMATIONS - PROGRAMME DETAILLE DU MASSAGE SUEDOIS

**Nature de la formation :** apprentissage de la technique du massage suédois, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 80% en enseignement pratique. 15% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

### Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

### L'objectif de la formation :

- Être capable de réaliser un massage californien de qualité professionnelle.

### Les compétences à acquérir :

- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

**Durée :** 4 jours (28 heures)

**Horaires :** de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

### Déroulement de la formation

#### Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Repères anatomiques (cours pratique)
- Introduction au massage (cours pratique)
- Questions / réponses

#### Jour 2

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage du protocole dos (cours pratique)
- Apprentissage des membres inférieurs (face postérieure – cours pratique)
- Questions/réponses

#### Jour 3

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage des membres inférieurs (face antérieure – cours pratique)
- Apprentissage des membres supérieurs (cours pratique)
- Questions/réponses

#### Jour 4

- Révision complète et harmonisation (cours pratique)
- Apprentissage du massage buste et visage
- Evaluation pratique du massage suédois en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

### Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques...

**Coût de la formation : 690 € TTC** soit un coût horaire de 24.64 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

### Spécificité du massage

Le massage suédois est une technique de massage créé par Per Henrick Ling au début du XIX<sup>ème</sup> siècle. C'est un ensemble de techniques dynamiques visant à relâcher le système musculaire et à mobiliser les grandes articulations du corps humain, ce qui en fait le massage préféré des sportifs. La formation consiste à transmettre un protocole pour une séance de 1h.

### Résultats de la formation

[www.vitaesphere.com/centredformation/resultats](http://www.vitaesphere.com/centredformation/resultats)

### Plus d'informations sur le massage suédois

<http://www.vitaesphere.com/centredformation/suedoismassage.html>