

FORMATION MASSAGE SUÉDOIS

La nature de la formation est l'apprentissage du massage Suédois à travers des gestes, des postures et un protocole spécifique nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais elle aborde aussi les conseils liés à cette pratique.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation vous serez capable de :

- Connaître et savoir maîtriser les postures et gestes du massage sportif.
- Savoir donner une séance de 90 min du massage suédois en respectant les manœuvres du protocole
- Développer ses compétences dans le domaine du bien-être
- Acquérir un savoir sur la déontologie et les contre indications

PROGRAMME

Accueil et présentation de la formatrice et du programme de la formation

Jour 1 : apprentissage du massage sportif

Théorie, et Séance d'échauffement

:Apprentissage des jambes face dorsale avec manœuvres manuelles impliquant les des pressions des lissages et des frictions

Apprentissage du dos avec manœuvres manuelles impliquant les des pressions des lissages et des frictions



DATE

Nous contacter



DUREE

3 journées de 7h
21h de formation



PUBLIC

Adulte en activité
lié au bien être
(esthéticienne, spa
praticienne) ou
pour les personnes
faisant une
reconversion
professionnelle, sauf
personnes ayant
des contre
indication nous
consulter

10 personnes MAX



PRE REQUIS

Aucun



MAJ le 9.11.2025

Jour 2 : Suite apprentissage massage suédois

Questions sur les travaux de la veille et révisions des gestes ou postures que les stagiaires ont besoin

Révision de la face dorsale et correction

Apprentissage des jambes devant avec manœuvres manuelles impliquant les des pressions des lissages et des frictions

Jour 3 : Suite apprentissage massage suédois

Questions sur les travaux de la veille et révisions des gestes et postures qui ont besoin

Révision de la technique et correction

Mise en pratique de la technique sur un temps donné.

METHODES MOBILISEES

Modalités pédagogiques et support :

Un support de cours permet d'expliquer chaque mouvement grâce à des photos, des schémas et des textes explicatifs. Ce document est remis à chaque participant. Mise en situation pratique. La formatrice corrigera alors les postures et gestes des participants pendant leur pratique et répondra aux questions des uns et des autres. La formatrice veillera à ce que les participants changent régulièrement de partenaires afin qu'il puisse s'entraîner sur des morphologies différentes.

Matériel : Des tables de massages ainsi que les serviettes et outils sont mis à disposition des élèves.

Moyen humain : Jarousse Nathalie Spa praticienne 20 ans d'expérience

METHODES D'EVALUATIONS

Durant la formation, la supervision de chaque stagiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire. Les stagiaires travailleront en binôme et seront une fois massé, une fois masseur.

En fin de formation, le stagiaire devra exécuter un massage sportif en totalité, sous le contrôle du formateur qui vérifiera la bonne acquisition du protocole à travers une évaluation.

Une attestation de formation sera remise en fin de formation. Questionnaire à chaud.

TARIF

560 € par participant sur fonds propres. Prise en charge OPCO nous contacter.

LIEU

A CORPS PAR FEE
2 rue de l'église
43770 chadrac

PRISE EN COMPTE DU HANDICAP

Une adaptation à toutes nos formations est possible pour les personnes nécessitant un aménagement spécifique, sous réserve de nous contacter.

Référente Handicap :

Nathalie JAROUSSE
0681369205
acpf.formation@gmail.com

A CORPS PAR FEE

Siret 498 986 124 00028
Nda 84430341343 enregistré auprès de la Dirrecte Rhône Alpes Auvergne.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.