

MASSAGE SUEDOIS

Tarif
300 €

Durée
2 jours (14h)

Effectif
6 à 10 personnes

Lieu de formation
Montpellier ou Grenoble

Le massage Suédois est un massage musculaire qui peut être doux et ferme, relaxant ou tonifiant.

Ce massage est riche grâce à ses techniques variées et puissantes. Il s'adapte à tous de la personne sédentaire aux sportifs. Il permet d'atteindre à la fois une relaxation musculaire et un relâchement des tensions. Son action améliore également la circulation sanguine et favorise une meilleure élimination des toxines et de fait une oxygénation et une nutrition des tissus supérieures.

OBJECTIF

Acquérir les gestes et postures pour effectuer un massage de 60 à 75 minutes

ETRE CAPABLE DE

- Apprendre le protocole complet
- Maîtriser les gestes et posture
- S'adapter au client en fonction de son état

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Explication de la procédure pas à pas
- Entraînement pour chaque partie du corps
- Révision du protocole complet avant l'évaluation de fin de formation

MATERIELS

- Support de cours
- Kit pédagogique
- Table de massage et huile de massage fournie

PUBLIC

Toute personne désirant de se former au massage suédois

PREREQUIS

Pas de prérequis pour cette formation

VALIDATION

Attestation de présence à la formation
Certification de formation Praticien Bien Etre selon le règlement de son obtention

INTERVENANT FORMATEUR

Formateur – Praticien confirmé habilité UniMan

PROGRAMME

L'environnement nécessaire à un bon massage
Les bienfaits du massage suédois
Contre-indications et restrictions du massage
Choisir une huile ou crème de massage
Initiation à l'anatomie
Protocole de massage par zone corporelle
Mise en pratique du massage par zone