

FORMATION MASSAGE SUÉDOIS



Présentation

Le massage suédois est une technique de massage thérapeutique et relaxant, qui combine des manœuvres fermes et douces pour détendre les muscles, améliorer la circulation sanguine et favoriser une meilleure récupération physique. Il est particulièrement apprécié pour ses effets revitalisants, tout en offrant une profonde relaxation.

Objectifs pédagogiques

- Soulager les tensions musculaires et articulaires.
- Stimuler la circulation sanguine et lymphatique.
- Améliorer la souplesse musculaire et la posture.
- Apporter un bien-être global, à la fois physique et mental.

Programme

JOUR 1 : Découverte et fondamentaux

Matin (9h00 - 12h30) : Théorie et introduction

- Accueil des participants et présentation du programme.
- Origines et principes du massage suédois.
- Différences avec d'autres techniques de massage (relaxant, sportif, etc.).
- Notions essentielles d'anatomie et de physiologie :
 - Muscles, articulations et système circulatoire.
- Conditions pour une séance efficace :
 - Hygiène, posture du masseur, environnement.
 - Choix des huiles et matériel adapté.

Après-midi (13h30 - 17h00) : Techniques de base

- Apprentissage des 5 manœuvres fondamentales du massage suédois :
 1. Effleurage : Préparation et détente musculaire.
 2. Pétrissage : Assouplissement des muscles.
 3. Frictions : Stimulation des tissus profonds.
 4. Tapotements : Activation musculaire.
 5. Vibrations : Relâchement des tensions nerveuses.
- Démonstration et pratique sur les dos et les épaules en binômes.
- Retour et échanges sur les ressentis.

🕒 **Durée :** 14 h - 2 jours

💶 **Tarif :** 490 € H.T.

💶 **Acompte inscription :** 147 € H.T.

Public visé :

- Manuel complet avec schémas des techniques et protocoles.
- Conseils pratiques pour adapter le massage aux différents profils.

Méthodes & moyens pédagogiques :

Matériel mis à disposition du stagiaire :

- table
- flacon d'huile
- 1 petite serviette
- 1 gel désinfectant mains
- masques chirurgicaux
- drap-house jetable
- livret de formation

Matériel fourni par le stagiaire :

- cahier
- stylo

Déroulement du stage :

Formation en présentiel collectif

FORMATION MASSAGE SUÉDOIS

Lieu du stage :
FORMABEAUTY
79, impasse la Provençale
83500 LA SEYNE-SUR-MER

JOUR 2 : Approfondissement et pratique complète

Matin (9h00 - 12h30) : Approfondissement des techniques

- Révision des manœuvres de base.
- Travail des zones spécifiques :
 - Dos et nuque (soulager les tensions profondes).
 - Jambes et pieds (améliorer la circulation).
 - Bras et mains (relâchement des tensions quotidiennes).
- Ajustements des gestes en fonction des besoins du receveur (relaxation vs revitalisation).

Après-midi (13h30 - 17h00) : Pratique complète et évaluation

- Élaboration d'un protocole de massage suédois complet (1 heure).
- Pratique d'une séance complète en binôme :
 - Préparation et installation.
 - Sélection des techniques adaptées.
 - Gestion du rythme et de la pression.
- Évaluation et retour personnalisé pour chaque participant.
- Questions/réponses sur les applications professionnelles et personnelles.

Inclus dans la formation

- Manuel complet avec schémas des techniques et protocoles.
- Conseils pratiques pour adapter le massage aux différents profils.

Évaluation des stagiaires

- Bilan individuel pour chaque stagiaire.
- Remise de l'attestation de formation.

Nature de la sanction de l'action de formation

Certificat de formation remis en fin de stage après réussite de l'examen.

Délai d'accès à la formation

48 heures pour une réponse suite à une demande de formation.

FORMATION MASSAGE SUÉDOIS

Formatrice : Mme Sahbia GARBAA

Mme Sahbia GARBAA, de formation initiale CAP esthétique, a dirigé pendant 16 ans un institut de beauté et spa. Depuis 2005, elle s'est formée régulièrement aux différentes techniques esthétiques (restructuration des sourcils, micro-pigmentation manuelle, maquillage professionnel, formation aux produits de marques, Pro Extencils, prothésiste ongulaire, etc.) et elle a elle-même formé une quinzaines d'apprenties dans le domaine de l'esthétique.

Elle est reconnue en tant que professionnelle experte dans son domaine et elle est sollicitée régulièrement pour donner des formations. Mme Sahbia Garbaa est soumise aux dispositions pénales relatives au secret professionnel dans le cadre des prestations effectuées pour ses clients.

Modalité d'inscription à la formation

Inscription via le formulaire contact du site Internet :

<https://www.forma-beauty.fr/index.php/a-propos/contact/>

Réponse sous 48 heures.

Accès aux personnes à mobilité réduite



Notre engagement lors de l'inscription

- Le centre fournit un questionnaire afin d'évaluer au mieux le handicap du candidat.
- Par la suite, si nous avons la capacité de nous adapter au handicap du candidat, nous procéderons à l'inscription.

Contactez Mme Sahbia GARBAA au 06 37 12 13 51