


«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354

MASSAGE SUÉDOIS **DURÉE** **2 JOURS** **TARIF** (particulier) **589€TTC****Utiliser votre budget CPF**[Cliquez ici](#)Modèles & Matériels
mis à disposition**6** stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté

**Type**

· Table ·

Matériel

· Huile ·

Durée :
30 à 60 min**Validation**

Attestation de formation

Le massage suédois est une technique de massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions et à raffermir les muscles et les articulations.

Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine, lymphatique et l'élimination des toxines ; il aide ainsi le corps à retrouver son équilibre naturel.

C'est aussi un massage défatiguant instantané. En effet, aussitôt après avoir reçu ce modelage, la personne se sent ressourcée.
Idéal en automne / hiver car les nombreuses frictions réchauffent le corps.

Prérequis : Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massage bien-être.

IMPORTANT

Chaque stagiaire doit impérativement venir avec : Les ongles courts | Tenue confortable (legging ou jogging) | Cheveux attachés

VALIDER LE TITRE RS 5354

- Effectuer la totalité de la formation.
- Valider les examens théoriques et pratique de fin de formation (via votre formateur).
- Pratiquer 10h de massage à la suite de votre formation avec tenue d'un carnet de bord pour preuve.
- Soutenir et valider un oral de 10 à 15 minutes (avec carnet de bord) au sujet de la technique choisie. (via un jury de professionnels du bien-être).
- Possible sur place ou en visio dans le mois suivant la formation.
- Possibilité de présenter à nouveau la certification dans le mois suivant si elle n'était pas validée.
- Résultats des examens indiqués le jour même au candidat.
- Remise d'un parchemin de certification validant le titre RS 5354 (via le certificateur Harmonie Bien-être).

PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : pétrissages, étirements musculaires, frictions, pressions pointées, manœuvres drainantes.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Apporter un sentiment de bien-être permanent, un lâcher-prise, une perte de contrôle, une prise en charge totale.
- Apporter une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien.
- Permettre à la personne de prendre conscience de son schéma corporel.
- Aide à disperser les tensions musculaires.
- Agit sur les systèmes nerveux et respiratoire par l'effet sédatif et calmant du modelage.
- Effet drainant au niveau de la circulation sanguine et lymphatique.
- Effet harmonisant sur la circulation énergétique.
- Effet relaxant au niveau du psychisme.

Remise d'une attestation de formation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir des compétences complémentaires en pratique de massages bien-être. Les professionnels sont en relation d'écoute avec un client (receveur des massages) pour analyser ses besoins afin de lui proposer un ou des massages adaptés et personnalisés répondant à ses attentes et contribuant à son bien-être.

LES RÉSULTATS ATTENDUS

Evaluations des acquis :

- Par le formateur, en fin de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massages, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation.
- Par un jury, lors d'un examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).
- A noter : entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen. Délivrance, en cas de réussite aux évaluations d'une certification «Pratiquer le massage bien-être».

Inscription : 04 67 82 91 76 | Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur www.formabelle.fr



Siège social : 27 Allée Jean Monnet, 34430 Saint-Jean-de-Vedas | mail : contact@formabelle.fr
Siret : 534 501 747 000 57 | N° de formation : 91 34 07319 34

www.formabelle.fr