

MASSAGE SUÉDOIS

 **DURÉE** **2 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **389 € TTC**

 Acompte inscription **139 €**

Professionnel : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Modèles & Matériel
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 défatigant 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 : Tout niveau.

PROGRAMME

- Présentation/Historique/Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : pétrissage, étirements musculaires, frictions, pressions pointées, manœuvres drainantes.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation 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.

Inscription : 04 67 82 91 76

Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur
www.formabelle.fr

