

VIDEO

MASSAGE SUÉDOIS

DURÉE **3 JOURS**

TARIF (particulier) **599 € TTC**

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

Modèles & Matériel mis à disposition

6 stagiaires maximum par session

Formations tous les mois

Difficulté	**Type**	**Matériel**	Durée :	**Validation**
● ● ● ○ ○	· Table ·	· Huile ·	30 à 60 min	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 d'études.

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 respiratoires 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