



MASSAGE SUÉDOIS

**DURÉE****2 JOURS****TARIF** (particulier)**489 € TTC****Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)Modèles & Matériel
mis à disposition**6**stagiaires
maximum
par sessionFormations
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 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