



Suédois niveau 2 / spécifique 28 h

Le niveau 2 vous permettra de **vous « libérer » du protocole** et d'apprendre à masser vos clients selon leurs besoins et leurs préférences. Vous apprendrez des techniques plus précises et plus profondes qui viendront enrichir votre pratique. Vous apprendrez les **effets physiologiques** des différentes techniques et **la logique de massage** permettant d'apporter à vos clients une réelle détente musculaire. A l'issue d'une pratique personnelle sérieuse, vous aurez suffisamment de bagage pour composer :

- **Un massage détente avec un travail spécifique ciblé** là où le besoin s'en fait sentir (bien souvent en cas de tensions musculaires liées au stress ou à la posture)
- **Un massage spécifique du dos** (30, 60 à 90 minutes).
- **Un massage relaxant et circulatoire** des membres inférieurs (jambes).
- **Un massage pour sportifs hors compétition** (60 à 90 minutes)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Compléter son protocole de massage suédois 1 avec de nouvelles techniques plus précises, plus spécifiques, permettant une adaptabilité selon les besoins de chacun.
2. Apprendre les effets physiologiques de chacune des techniques employées, et comprendre la « logique de massage » qui permet d'obtenir rapidement une détente musculaire efficace.
3. Masser avec précision les zones musculaires, en amplitude, en longitudinal et en transversal, et avec discernement.
4. Perfectionner les manœuvres de transition, adapter la pression, acquérir un toucher fluide et enveloppant.
5. Posture du donneur. Adopter des gestes assurés. Prévention contre la fatigue et les blessures dues aux efforts répétés.

TARIF : voir DEVIS

DUREE : 4 jours / 28 heures

FORMATEUR : Daniel PARE

DOCUMENT pédagogique photo / ATTESTATION de fin de stage

PRE REQUIS : suédois 1 + anatomie palpation