



Cursus « Tronc commun »

126 heures

Partie 1 commune au cursus SUEDOSPORTIF® et au cursus SPA

A l'issue du CURSUS, vous pourrez démarrer **professionnellement** avec succès, en sachant créer un environnement « bien-être », **accueillir votre clientèle de manière professionnelle, cibler ses besoins** et ses attentes, et lui proposer **un massage adapté** :

- **Un massage relaxant** très cocooning alliant technique de suédois et manœuvres cocooning
- **Un massage suédois spécifique adaptable en fonction des besoins du client** de 60 à 90 minutes.
- **Un massage complet du dos incluant des techniques très profondes.**
- **Un massage adapté aux sportifs** hors compétition. Voir module spécifique sportifs/athlètes.

Ce cursus devra être complété à hauteur de 200h avec les formations de votre choix (soit la partie 2 du cursus Suédosportif® soit des modules à la carte selon vos envies : suédois tonique, pierres chaudes, thaï, massage de la femme enceinte, etc.) afin de pouvoir vous installer avec un « bagage formation » complet et vous affilier si vous le souhaitez ensuite, à une fédération de massage bien-être.

DUREE : 126 heures en 6 modules distincts

Avec entre chacun des modules, une **pratique personnelle** à inclure dans votre planning.

1. **Suédois niveau 1** – relaxant musculaire – 4 jours / 28 heures
2. **Anatomie/palpation** – 2 jours / 14 h
3. **Suédois niveau 2** – spécifique 4 jours / 28 heures
4. **Intégration finale** - 2 jours / 14 heures
5. **Les bases fondamentales du bien-être** – 4 jours / 28 h
6. **Deep tissue** – 2 jours / 14 h

PUBLIC : toute personne souhaitant masser de manière rémunérée :

SPA PRATICIENS et masseurs pro souhaitant se spécialiser en massage Suédosportif®, coachs sportifs et RECONVERSIONS PROFESSIONNELLES vers le métier de **praticiens en massage bien-être**.



TARIF : voir DEVIS

DUREE : 16 jours / 126 heures

FORMATEURS : Daniel PARE, Gaëlle LE CORRE, José GOMEZ

DOCUMENT pédagogique photo / ATTESTATION de fin de stage

PRE REQUIS : aucun.

FRAIS DE LIVRES en sus :

Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais Germain (ed Desiris)

Anatomie à colorier de Wynn Kapit ed.Maloine (prévoir en frais de livres environ 60 euros).

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES par modules

SUEDOIS niveau 1

1. Savoir maîtriser un protocole de MASSAGE SUÉDOIS de 60 à 75 minutes en respectant l'enchaînement, le rythme, la fluidité, et l'ordre des manœuvres.
2. Connaître les bienfaits du massage Suédois. Connaître les contre-indications au massage.
3. Savoir veiller au confort du receveur tout au long du massage.
4. Développer son toucher, adapter la pression selon les besoins, acquérir un toucher fluide et enveloppant. Connaître les trajets musculaires et adopter des gestes assurés.
5. Posture du donneur : acquérir la bonne posture pour le praticien, travail ergonomique et efficace. Placement corporel. Prévention contre la fatigue et blessures dues aux efforts répétés.

BASES DU BIEN ETRE

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES THÉORIQUES

1. Connaître et comprendre les bienfaits et répercussions du toucher en massage bien-être.
2. Maîtriser avec succès l'accueil du client et savoir cibler ses attentes pour lui prodiguer un soin sur mesure adapté selon le moment (technique d'entrevue).
3. Gestion de comportement : comment réagir face à une situation inhabituelle en massage.
4. Démarrer avec le bon matériel professionnel : choix du matériel, huiles et des accessoires.
5. Mise en place/environnement : créer son environnement cocooning en cabinet ou à domicile.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES PRATIQUES

6. Ancrage du praticien avant et pendant le massage. Intention.
7. Le toucher contact, enrichir son massage avec différentes variantes pour une entrée en matière gagnante.

8. Nouvelles manœuvres de massage très cocooning : une 30aine de nouvelles manœuvres pour enrichir son massage, varier ses déroulés, adapter son massage suédois sur une base plus cocooning selon les besoins du client.
9. Massage du visage.
10. Lâcher prise : pour terminer son massage de différentes manières afin de surprendre un client régulier et lui proposer chaque fois une expérience bien-être inoubliable.

ANATOMIE PALPATION

1. Connaître les positions anatomiques et les plans de mouvement.
2. Connaître la charpente osseuse du corps humain (os, articulations).
3. Connaître les repères osseux où s'insèrent les muscles étudiés, zone par zone (tronc, membres supérieurs et inférieurs, cou et tête).
4. Connaître les principaux muscles superficiels et semi-profonds qui sont touchés lors de la pratique du massage (origine – insertion – action).
5. Connaître les actions des muscles étudiés (contraction et étirement).
6. Maîtriser le vocabulaire anatomique et savoir nommer précisément les muscles massés en effectuant les divers protocoles de massage.

SUEDOIS niveau 2

1. Savoir compléter son protocole de MASSAGE SUÉDOIS du niveau 1 avec de nouvelles techniques plus précises et plus spécifiques et perfectionner les manœuvres de transition et intégrer la logique de massage permettant d'accéder rapidement aux effets physiologiques souhaités.
Masser plus en profondeur.
2. Connaître l'anatomie musculaire et l'application à la palpation. Connaître les origines, insertions et actions musculaires, afin de savoir masser en amplitude, et en longitudinal et en transversal.
3. Développer son toucher avec les nouveaux acquis, adapter la pression selon les besoins, acquérir un toucher fluide et enveloppant.
4. Posture du donneur.

INTEGRATION FINALE

1. Révision des techniques de massage suédois pratique des séquences d'enchaînement
2. Évaluation du toucher du praticien, sa capacité à ressentir
3. Travail de création de séquences en ciblant les attentes et les besoins spécifiques du client, tout en insistant sur la logique de massage pour des effets physiologiques durables.
4. Gestion de la pression adéquate en fonction de chaque receveur

Matériel à apporter pour les formations massage (module de 4 jours) :

- 2 draps housse + 2 draps une personne
- 2 serviettes éponge: une petite pour les mains, une moyenne pour massage abdomen
- Huile végétale de massage neutre (sans fragrance).
- Un classeur avec 20 pochettes transparentes pour le document pédagogique (1 par module)
- De quoi prendre des notes, stylos, cahier ou bloc-notes
- Tenue confortable pour masser et chaussures d'intérieur.