



Cursus spécialisation MASSAGE SUEDOIS 84 heures

Cette formation s'adresse aux **praticiens en massage bien-être**, masseurs **kinésithérapeutes**, **esthéticiennes** déjà en activité **qui souhaitent se spécialiser** en technique de massage suédois afin de prodiguer des massages « sur mesure » à chacun de leurs clients et gagner en compréhension dans leur pratique quotidienne.

Ce cursus s'adresse également aux **coachs sportifs**, personnel de la santé et reconversions professionnelles, mais cette spécialisation sera alors à compléter alors avec le module « les bases du bien-être » (28 h).

A l'issue du CURSUS, vous pourrez proposer à votre clientèle :

- **Un massage musculaire de type relaxant** de 60 à 75 minutes (*niveau 1*).
- **Un massage spécifique ciblé selon les besoins**, du dos des jambes, etc. (*niveau 2*).
- **Un massage adaptable en fonction des besoins du client** de 60 à 90 minutes et plus, par exemple, massage relaxant global avec accent spécifique haut du dos pour les personnes dont le stress se localise au niveau des trapèzes supérieurs et de la nuque (*cursus complet*).
- **Un massage adapté aux sportifs** hors compétition. (Voir module spécifique sportifs/athlètes)

4 modules distincts + pratique personnelle entre chaque module.

1. **Suédois niveau 1** – 4 jours / 28 heures
2. **Anatomie/palpation** – 2 jours / 14 h
3. **Suédois niveau 2** - 4 jours / 28 heures
4. **Intégration finale** - 2 jours / 14 heures

TARIF : voir DEVIS

DUREE : 12 jours / 84 heures

FORMATEURS : Daniel PARE, Gaëlle LE CORRE, José GOMEZ.

DOCUMENT pédagogique photo / ATTESTATION de fin de stage

PRE REQUIS : aucun

FRAIS DE LIVRES :

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

Anatomie à colorier de Wynn Kapit ed.Maloine (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.

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