



massage suédois niveau 1 / relaxant musculaire 28 h

Le massage suédois est la spécialité d'Azur massages, enseigné sur plusieurs niveaux. Musculaire avant tout, fluide et enveloppant, aux multiples bienfaits physiologiques, le massage suédois peut être léger ou profond, relaxant ou tonique selon le rythme et l'intensité souhaitée. Par la richesse de ses techniques et sa grande adaptabilité aux besoins de chacun, il séduit et fidélise tout public, **du sédentaire au sportif**.

Parmi ses nombreux bienfaits... il dénoue les tensions, favorise le retour sanguin, entretient la souplesse musculaire et articulaire. Il éloigne le stress et favorise le sommeil et la récupération.

Au fil des différents niveaux de formation, entrecoupés de votre pratique personnelle, vous apprendrez à développer votre toucher, ajuster votre pression, et à adapter votre déroulé de massage selon la demande spécifique de chacun.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Connaître les bienfaits du massage Suédois. Connaître les contre-indications au massage.
2. Apprendre et savoir maîtriser un protocole de massage suédois de 60 à 75 minutes, incluant toutes les techniques de base, l'enchaînement, le rythme, la fluidité, les manœuvres de transitions, etc.
3. Savoir accueillir son client, lui poser les questions pertinentes, lui expliquer le soin et veiller à son confort 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 assurer ses gestes.
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.

TARIF : voir DEVIS

DUREE : 4 jours / 28 heures

FORMATEURS : Daniel PARE / José GOMEZ

DOCUMENT pédagogique photo / **ATTESTATION** de fin de stage

PRE REQUIS : aucun