MASSAGE SUEDOIS

Public : Esthéticiennes , praticiens en massages bien-être, débutants

Pré-requis : bonne connaissance de l'anatomie, des différents muscles, bonne condition physique

Maximum de participants : 10

Durée : 2 journées de 7 heures soit 14 heures

Date de la formation : selon le calendrier ou sur demande.

Lieu de formation : PBA - 22 rue des Venêts – 92000 – NANTERRE.
Tél : 01 47 24 10 10

Objectif :

Pouvoir réaliser un "massage Suédois" dans une séance d'une heure adapté à la personne qui le reçoit.

Objectifs pédagogiques :

- Pouvoir utiliser le massage suédois pour favoriser la détente musculaire et soulager les tensions.
- Apprendre à drainer les toxines par des manœuvres toniques des tissus.
- Apprendre les manœuvres spécifiques du massage Suédois
- Permettre de retrouver une meilleure posture, par la libération des tensions
- Développer une sensibilité pour travailler sans forcer.
- Comment vendre ce soin ?

Modalités et délais d'accès

Les candidatures seront examinées :

- Sur une fiche d'inscription
- Entretien téléphonique

Pour obtenir le dossier d'inscription, il est nécessaire d'adresser un mail à : contact@pbaecole.com. Vous serez invité.e par la suite à l'entretien téléphonique.
Délai d'accès : voir les prochaines sur le calendrier

Déroulement de la formation :

- Apports théoriques et pratiques.
- Apprentissage du protocole face ventrale et dorsale
- Evaluation des acquis à la fin de la formation : mise en situation de soin.

Méthodes et outils pédagogiques :

- Remise d'un support de cours.

- Analyse des effets ressentis, étude de cas concrets.
- Travail en binôme, en alternance.

Accessibilité des personnes en situation de handicap Puisqu'une des valeurs que nous prônons est l'inclusion, PBA porte une attention particulière à l'accueil des personnes en situation de handicap. C'est pourquoi, nous recommandons au participant de signaler, dès son inscription, la nature de son handicap ainsi que ses besoins spécifiques, afin que nous puissions l'accueillir dans des conditions optimales. **Vous pouvez nous contacter au 01 47 24 10 10.**

PROGRAMME

1er jour

Présentation du massage suédois dans son intégralité par le formateur et son origine
Présentation rapide des modules d'apprentissage et de la méthode pédagogique
Bienfaits et contre-indications.
Les formules de ventes du soin possibles

Démarrage du soin par la face dorsale
Arrière des jambes
Technique de lissage global et sur la ligne médiane
Pétrissage des mollets et essuie-glace
Pétrissage en huit de la cuisse
Travail sur la plante des pieds et le talon d'Achille, par lissage avec le pouce
Lissage global de la jambe puis des 2 jambes

Dos
Lissage en huit, friction transverse, pétrissage
Friction douce du sacrum
Pressions rotations des lombes
Pressions rotations larges des dorsales
Peignage des espaces intercostaux
Pressions et rotations autour des omoplates
Pétrissage des trapèzes
Lisage du dos et des bras.

Démonstration détaillée et commentée
Puis démonstration enchaînée

2ème jour

Révision du protocole, face dorsale, bras et nuque
Démonstration détaillée et commentée du formateur
Pratique par les stagiaires
Technique à l'huile

Face ventrale
Lissage des jambes
Lissage du pied
Lissage des orteils et des intervalles

Face avant jambe
Lissage en huit latéraux cheville et genoux
Petits cerclages lignes intérieures et extérieur, tibia
Lissage en huit
Lissage du genou et des hanches en huit
Globalisation de la jambe
Lissage des deux jambes

Démonstration détaillée et commentée du formateur

Nuque et visage
Lisage de la nuque en alternance
Shampoing
Lissage du front
Cerclage des tempes
Lissage des pommettes et de la mâchoire inférieure
Lisage globalisant

Ventre et buste
Démonstration détaillée et commentée du formateur
Pratique par les stagiaires
Prise de contact
Cercles digestifs
Vagues et marquage de la taille
Cerclage de la ligne sternale
Ouverture sous les clavicules
Croix au niveau du buste

Révision des différentes techniques face ventrale, pieds, jambes et buste
Puis révision de l'enchaînement complet jusqu'à parfaite maîtrise du protocole.

Mise en place du contrôle des acquis.

Pratique en temps réel de tous les gestes.

Entraînement des stagiaires deux par deux.

Travail sur l'enchaînement des manœuvres.

Examen final de formation en situation de soin.

DELIVRANCE D'UN CERTIFICAT DE FORMATION