Centre de formation *SARL L.3.C My Little Formation « L'Académie Origine »*
SIRET : 833 315 492 - Numéro de déclaration d'activité de formation : 93830548283
Contact : Diane de Pissy - 06 50 46 86 40 - mylittleformation@gmail.com

PROGRAMME DE FORMATION

Le Massage Suédois :

Objectif de la formation :

Maitriser le protocole complet du **Massage Suédois** sur une durée d'une heure

Contenu de la formation:

Jour 1, 9h-13h / 13h-18h :

- Accueil et présentation des stagiaires et de la formatrice
- Présentation du matériel nécessaire à la pratique de ce massage
- Lecture du manuel :
- Partie théorique :
    - Histoire et origines
    - Particularité du massage
    - Vertus du massage
    - Indications et contre-indication
- Pratique du protocole en binôme pour :
    - Posture
    - Face postérieure : dos, jambes gauche puis droite
- Révision de la face postérieure
- Face antérieure : massages des pieds, jambes, genoux, bras, main, ventre

Jour 2, 9h-13h / 13h-18h :

- Révision Face postérieure, face antérieure
- Nuque, Visage et crâne
- Test théorique
- Test pratique : Evaluation du protocole complet

Moyens pédagogiques :

- Enseignement théorique : 1h
- Enseignement pratique : 12h
- Evaluation pratique en binôme : 2h
- Evaluation théorique et Débriefing : 1h

Durée de la formation: 2 jours, 16h

Tarif : 400 € HT – 480 € TTC par personne

Effectif : de 6 à 10 personnes

Validation : attestation de stage

Public concerné : esthéticienne, masseuse, professionnels du bien-être ou personne en reconversion

Formatrices : Diane de Pissy

Niveau prérequis : aucun

Accessibilité : pour les personnes en situation de handicap veuillez nous contacter

Lieu : Bandol, Gémenos ou chez vous à partir de 6 personnes

Descriptif du Massage :

Le massage suédois est un massage à l'huile conceptualisée au 19ème siècle par le maître d'escrime Henrik Ling. Souvent considéré comme la forme la plus classique des approches corporelles, le massage suédois est une technique de massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions et à raffermir les muscles et les articulations. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique et l'élimination des toxines, et aide le corps à retrouver son équilibre naturel.

Les grands principes :

Le massage suédois est un massage à l'huile très classique qui demande des mouvements fluides et longs. Les ressorts théoriques de cette discipline sont nombreux : son créateur, Ling s'est inspiré des connaissances en physiologie, en anatomie et des concepts d'éducation physique des peuples nordiques. Il a également mis à profit son expérience du mouvement en tant que maître d'escrime et ses connaissances des techniques de massage ancestrales utilisées par les médecins gymnastes à l'époque gréco-romaine. Un dernier élément est venu compléter les règles de base de son approche : le pouvoir de la pensée sur le corps.

La technique comporte plusieurs manœuvres de base qui sont restées les mêmes depuis des générations :

- L'effleurage : cette manœuvre a souvent lieu au début et en fin de massage. Elle consiste à réaliser des mouvements lents et rythmés en direction du cœur afin de détendre et préparer l'individu aux autres manœuvres.
- Le pétrissage : réalisé à l'aide de la pulpe des pouces et des doigts, cette manœuvre vise à améliorer la circulation sanguine et détendre les muscles. Les tissus souples du corps sont étirés et malaxés en profondeur.
- La friction : la friction constitue la partie la plus puissante du massage. Elle vise à assouplir les tissus tout en cassant les nœuds. Ici, le masseur presse les tissus du massé à l'aide de sa main, de ses doigts ou de ses pouces via un mouvement circulaire.
- La percussion : les percussions sont des coups rythmés réalisés à l'aide des mains, des doigts et des poings. Débutant lentement, les coups s'accélèrent au fil du massage puis ralentissent.
- La vibration : les vibrations permettent de stimuler les terminaisons nerveuses via une pression très douce des doigts et des mains sur les tissus. Cette pression provoque des tremblements rapides qui agissent sur les systèmes nerveux, musculaire et lymphatique.

Indications

Il convient de pratiquer ce massage au plus juste afin d'en respecter les origines. Il ne s'agit pas d'une leçon à apprendre par cœur et à restituer de façon mécanique, mais de tenter de transmettre par un échange, au travers d'un massage.

Il faut être attentif et vigilent car ce massage agit en profondeur sur l'ensemble du corps et des muscles. C'est la raison pour laquelle son apprentissage ne doit pas être pris à la légère. Ses gestes doivent être précis et bien pratiqués.

Difficulté: 4/5
Type : table
Matériel : huile végétale, drap de massage
Durée protocole : 1 heure