

# Formation massage suédois sportif

Le **massage suédois** est une thérapie manuelle 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 en profondeur. 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. Ce massage est très apprécié des clients que vous pourrez avoir, car 90% des personnes souhaitent recevoir un massage appuyé et en profondeur.

**Formateur·rice(s) :**

## Objectifs visés

- Maîtriser le protocole et technique et les concepts théoriques du massage suédois sportif
- Maîtriser les indications / contres indications du massage suédois sportif
- Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Écouter et entendre les besoins du client

## Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

## Déroulé pédagogique

### Journée 1

- Accueil du stagiaire
- Les règles d'hygiène & de sécurité
- le matériel nécessaire

- Questionnaire de santé
- histoire du massage
- les manœuvres
- Savoir vendre le massage
- PAUSE REPAS
- Démonstration sur modèle
- Montrer les postures à avoir
- mise en pratique & Travail en binôme mouvements + postures
- Nettoyage & Désinfection
- Questions & Clôture

## **Journée 2**

- Accueil du stagiaire
- découverte de la suite du protocole
- mise en pratique & travail en binôme
- PAUSE REPAS
- Révision du déroulement
- Mise en pratique du massage entier 1H
- Remise de l'attestation de formation

## **Informations complémentaires**

**Durée :** 16 heures de formation sur 2 jours

**Pré-requis :**

**Public concerné :** Ouvert à tous