

Formation Massage Suédois/Californien

Le massage suédois est un enchaînement de manœuvres appliquées sur la masse musculaire ou les articulations. Le massage suédois harmonise les tensions et stimule les fonctions autorégulatrices de la personne en faisant appel à son pouvoir d'auto guérisseur. Le massage californien est une approche holistique qui vise la détente du corps et de l'esprit, ce massage utilise des mouvements lents et fluides. Plus la personne va s'abandonner à l'expérience, plus elle va s'ouvrir à ce que le massage californien qualifie de « toucher le cœur ».

Contenu de la formation :

- Apprentissage des bases du massage mauresque
- Origines et cultures du massage
- L'attitude du masseur (concentration, neutralité, positionnement)
- Bienfaits et contre-indications
- Techniques de massage (les pétrissages, les lissages, les étirements, les percussions)

Objectif :

- Savoir effectuer 1 heure de massage complet suédois/californien,
- Développer la carte de soins.
- Apprendre les techniques du massages suédois, celles du massage californien et la combinaison des deux massages.

Public :

- Professionnels de la beauté, du bien-être et du spa
- Particuliers souhaitant développer ses connaissances ou effectuer une reconversion professionnelle

Suivi pédagogique :

- Travail en binôme
- Méthode active et participative
- Présentation, explication et réalisation des manœuvres par le formateur, puis réalisation par les stagiaires
- Contrôle et correction par le formateur
- Remise d'un support pédagogique

Évaluation de la formation :

- Évaluation des connaissances
- Remise d'attestation de formation

Les effets recherchés

- Relaxer profondément l'état physique et psychologique
- Équilibrer et harmoniser les systèmes de l'organisme
- Rééquilibrer les zones déséquilibrées et agressés

Programme de la formation :

Théorie : (e-learning)

- Présentation des participants du programme de formation
- Connaitre les origines et cultures du massage
- Explication des manœuvres
- Bienfaits et contre-indications
- Les bases du massage
- Anatomie

Jour 1 : (présentiel)

- Accueil et présentation des participants
- Début apprentissage du protocole bien être et mise en pratique
- Apprentissage techniques manuelles
- Positionnement et respiration du praticien

Jour 2 : Pratique, révision et évaluation :

- Fin de l'apprentissage du massage
- Pratique du massage complet
- Contrôle des connaissances et évaluation