

## 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 ».

### Programme de la formation :

- Origines et cultures du massage
- Relâchement de stress
- Bienfaits et contre-indications
- Positionnement et respirations du praticien
- Notion d'énergie
- Techniques de massage
- Techniques commerciales

### Objectif :

- Développement des compétences techniques
- L'acquisition d'un nouveau modelage
- Être capable d'effectuer un soin complet
- Perfectionner ses gestes et ses techniques posturales
- Développer son offre commerciale

### 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 agressées

### **Programme de la formation :**

#### **Jour 1 : Théorie et pratique**

- Accueil et présentation des participants
- Mise en commun des savoir être et savoir faire
- Présentation du massage suédois, du massage californien, de la combinaison des deux massages, leurs origines et cultures
- Les huiles et leurs bienfaits
- Bienfaits et contre-indications du massage
- Apprentissage des techniques et respiration

#### **Jour 2 : Pratique et révision**

- Révision de l'apprentissage jour 1
- apprentissage des techniques manuelles
- Positionnement et respiration du praticien

#### **Jour 3 : Pratique, révision et évaluation**

- Révision des techniques et manœuvres acquises
- Révision des connaissances
- Développement des techniques commerciales
- Contrôle des connaissances acquises