

Intitulé de l'action de formation

FORMATION AU MASSAGE CLASSIQUE-SUEDOIS

Validation et sanction de la formation

Attestation de stage et certificat de formation

Objectifs -

Maîtriser un protocole de massage classique-suédois et être capable de le réaliser de façon professionnelle.

Connaître les bases de l'anatomie humaine et notamment les muscles massés.

Appréhender tous les aspects d'un massage réalisé dans un cadre professionnel (hygiène, respect, anamnèse, indications et contre-indications...).

Plan de déroulement du cours de MASSAGE SUEDOIS Professeur : Frédéric JULIEN

1er cours (6h)

1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} heure :

-Présentation du cours, du cadre, et généralités sur le massage suédois

-indications, contre-indications du massage suédois

-les principales techniques utilisées en massage suédois : théorie et présentation pratique.

-Présentation du protocole de massage suédois et des outils pédagogiques

-pratique : massage suédois du dos (1^{ère} partie).

4^{ème} 5^{ème} et 6^{ème} heure :

-pratique : massage suédois du dos (1^{ère} partie suite).

-pratique : membres inférieurs face postérieure.

2ème cours (6h)

1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} heure :

-pratique : massage suédois du dos (révision 1^{ère} partie) et suite : 2^{ème} partie.

4^{ème} 5^{ème} et 6^{ème} heure :

-pratique : membres inférieurs face postérieure (révision)

-pratique : membres inférieurs face antérieure.

3ème cours (6h)

1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} heure :

-pratique : massage des membres supérieurs.

4^{ème} 5^{ème} et 6^{ème} heure :

-pratique : abdomen, thorax.

-pratique : nuque, visage, crâne et fin du massage.

4ème cours (6h)

1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} heure :

-Révision pratique : protocole complet massage suédois.

4^{ème} 5^{ème} et 6^{ème} heure :

-Révision pratique : protocole complet massage suédois.

-Remise des certificats et recommandations de bonnes pratiques.

Modalités d'admission (niveau requis, aptitudes, expérience professionnelle, contre-indications...)

Ouvert aux débutants, pas de prérequis en massage demandé.
Maîtrise du français (compréhension orale) pour pouvoir suivre les cours.

Commentaires sur les dates (dates d'inscription, réunions d'information...)

Dates fixes en cours collectifs.

Durée de la formation

Durée totale : 24h

Durée en centre en présentiel : 24h

Commentaires sur la durée, l'organisation des cours et modalités pédagogiques

La formation est dispensée en présentiel à Annecy. 1 salle avec tout le matériel nécessaire est allouée à la formation (tables de massage, serviettes, huiles, vestiaire...)

La formation porte sur 2 axes indissociables : la théorie et la pratique. Pour la théorie, il est fourni au/à la stagiaire des fichiers pdf (protocole et généralités sur le massage suédois incluant notamment l'historique, les indications et contre-indications du massage suédois, des notions sur la gestion de cabinet et l'anamnèse...).

Un travail personnel est demandé au/à la stagiaire pour intégrer les cours théoriques.

Le formateur est disponible pour toutes précisions ou explications concernant ces aspects théoriques.

Pour la pratique, un protocole précis de massage est expliqué et reproduit par le/la stagiaire en cours.

Une vidéo de qualité professionnelle et un pdf reprenant toutes les manœuvres apprises en cours sont donnés au/à la stagiaire.

La formation sera assurée par M Frédéric JULIEN : Infirmier diplômé d'état. Certifié (par HP Formations Genève) en Massage classique suédois, massage sportif, et réflexologie plantaire. Ancien professeur pendant 10 ans de massage suédois, sportif et « deep tissue » à HP Formations à Genève. Professeur de massages suédois et sportif à la clé du bien-être à Annecy.

Publics visés par la formation

Particuliers souhaitant se former au massage, et professionnels souhaitant parfaire leurs connaissances dans ce domaine.