



## **FORMATION MASSAGE SUÉDOIS**

### **Durée du protocole**

**60 à 75 minutes sur table**

### **Module**

En groupe

### **Durée de la formation**

28 heures sur 4 journées – 07 heures de formation par jour.

### **Tarif de la formation**

1 490 € Prise en charge CPF (Voir formation Bloc 2 – EIS).  
550 € en financement personnel.  
715 € avec financement extérieur (Organismes financeurs).

### **« DOUX ET TONIQUE À LA FOIS »**

L'idéal après une journée bien remplie... quand tout ce que nous voulons faire, c'est arrêter la course du temps et en prendre un peu pour soi, pour se relaxer, respirer tranquillement et se laisser aller dans un petit moment de douceur !

Le **massage Suédois** est un massage si parfait qu'il vous sera bien difficile de vous en passer.

C'est par une bien étrange histoire que le massage Suédois a vu le jour... Parce qu'il souffrait énormément du coude, Per Henrik LING, athlète et escrimeur, utilisait des techniques enseignées par son ami chinois MING.

Il utilisa ces techniques ancestrales issues du TUI NA, en se tapotant autour de la région douloureuse, ainsi que du massage et des étirements et il obtint une rapide amélioration.

Pour être en adéquation avec les différents corps médicaux, LING élaborait un système de massage standard ayant pour objectif de créer,

sur le corps, les mêmes effets que ceux obtenus par la gymnastique.

C'est un enchaînement de manœuvres appliquées sur la masse musculaire ou les articulations et servant à remettre en état des muscles fatigués.

Le **massage Suédois** est le massage le plus populaire et le plus utilisé en Amérique du Nord, il est, également, très connu en Occident où il attire une clientèle de plus en plus fan.

Les techniques utilisées, sont l'effleurage, le pétrissage, la friction, la vibration et le tapotement (afin de détendre les différentes couches du tissu musculaire) ainsi que des mobilisations passives.

Le **massage Suédois** est à la fois un massage relaxant, décontracturant et énergisant qui contribue à l'harmonisation Corps-Esprit ce qui en fait un massage psycho-corporel à part entière !

**Irrésistible... Un bonheur pour le corps !**

**Rappel important :** Le terme « massage », ici utilisé, désigne des manœuvres de bien-être n'ayant aucune visée thérapeutique. Le massage de bien-être ne relève ni du champ de l'esthétique, ni du champ du massage thérapeutique tels que définis par le Code de la Santé Publique. Comme son nom l'indique, il cible le relâchement, la détente et la relaxation physique et psychique. Il ne se substitue, en aucun cas, à la pratique de la masso-kinésithérapie ou de l'ostéopathie.

### Délais d'accès

En financement personnel : 08 jours à compter de la réception de votre contrat d'inscription et du règlement de l'acompte sauf si la session est complète entre temps. N'hésitez pas à me contacter si vous êtes hors délai... il reste peut-être des places disponibles.

En financement CPF (Bloc 2) : Voir Bloc 2.

### Objectifs

- Démontrer la bonne acquisition des notions théoriques contenues dans la présentation théorique du **Massage Suédois**,
- Acquérir les connaissances, les postures, la gestuelle et les techniques pour réaliser une prestation massage de manière professionnelle et accomplir un **Massage Suédois** dans les délais impartis.

### Prérequis

Savoir lire, écrire, parler et comprendre la langue française.

### Public concerné

Tout public.

### Durée de formation

28 heures sur 4 jours - 7 heures de formation par jour et pour les personnes suivant le Bloc 2 de l'École Internationale du Spa, un rendez-vous de certification (en présentiel) est prévue dans les 2/3 mois suivant la 2<sup>nd</sup> formation en massage (selon planning prévu à l'avance).

### Horaires de formation

Accueil de 8 : 45 à 9 : 00.

Formation de 9 : 15 à 17 : 00 avec une coupure de 1 : 00 pour déjeuner.

Les horaires pourront être légèrement modifiés selon l'avancement de la pratique en groupe.

Des temps de pauses seront observés au cours du programme.

### Lieu de formation

201, Rue Gustave Eiffel - Actiparc de Grézan - 30 000 NIMES

### Nombre de participant

En groupe : de 2 à 14 stagiaires afin de prendre le temps de suivre chacun d'entre vous.

### Accessibilité handicap

S'il existe un besoin de compensation handicap, merci de nous contacter afin de trouver, ensemble, une solution adaptée.

### Encadrement

L'équipe de « **Ma Formation Zen** » vous guidera, vous conseillera et vous corrigera dans l'acquisition de vos nouvelles compétences et ce, tout le long de la session de formation.

### Pédagogie

Nos formations en présentiel sont basées sur une méthode active, participative et ludique afin de vous rendre acteur et actrice de votre apprentissage.

La partie théorique est axée sur une vérification de la bonne assimilation des notions contenues la présentation ciblant les spécificités du protocole **Massage Suédois**.

Cette fraction théorique est évaluée par un QCM pour vérifier la bonne intégration des informations reçues.

La partie Pratique est constituée de l'apprentissage des techniques, postures et gestuelles du protocole du **Massage Suédois**.

Elle permet, à chaque stagiaire, d'exécuter des exercices concrets, de pratiquer et de recevoir le massage complet pour pleinement apprécier les effets et les ressentis et ce, sous l'œil attentif, les conseils et les corrections de l'équipe de Ma Formation Zen.

Un support pédagogique détaillé (version papier) et ses annexes seront remis à chacun des stagiaires.

Des fiches de réalisation de 10 pratiques personnelles (à remplir au fur et à mesure de vos prestations) vous seront remises à l'issue de la formation et seront à nous adresser dès remplissage intégral et pour les personnes suivant le Bloc 2 de l'EIS, à nous rapporter le jour du rendez-vous de certification.  
Exceptionnellement et en cas de rendez-vous de certification en visio, elles devront nous être adressées, par mail, 1 semaine avant ledit rendez-vous.

### Évaluation

Après cet apprentissage expérientiel, l'acquisition des compétences sera évaluée par une épreuve pratique de mise en situation réelle.  
Chaque stagiaire effectuera, intégralement, le protocole du **Massage Suédois** pendant la durée du temps imparti à cette évaluation soumise à la grille de cotation définie par notre organisme de formations.

### Validation

La validation est réputée acquise la note de 14 sur 20 points à la partie pratique.  
Une attestation de fin de formation sera remise au stagiaire ayant validé l'acquisition des compétences.  
En cas de non-validation, une date ultérieure de validation sera planifiée pour laisser un temps supplémentaire de pratique personnelle au stagiaire.

### Votre avis compte

Afin d'améliorer la qualité de nos prestations de formation, un questionnaire à chaud sera à remplir à la fin de la session de formation.

### Suivi post formation

Il est nécessaire de connaître vos ressentis et l'aisance acquise dans votre pratique personnelle.  
Durant cette période, l'équipe de « **Ma Formation Zen** » est à votre écoute pour vous accompagner dans votre pratique et répondre à vos questions. Une séance de révision peut-être programmée si nécessaire.

### Matériel à disposition

Tout le matériel nécessaire au bon déroulement de l'apprentissage (table de massage, serviettes, draps, huile végétale, huiles essentielles, holster, etc.) est mis à la disposition des stagiaires durant le temps de la formation.  
Vous n'avez aucun matériel à apporter.

### Nécessaire à amener

- Tenue légère et confortable pour la pratique (style sport),
- Chaussons ou chaussettes,
- 1 maillot de bain (maillot slip/boxer pour les hommes, Maillot 2 pièces pour les Dames),
- Repas froid ou chaud (micro-ondes) et votre bouteille d'eau,
- Par mesure d'hygiène, le port du masque sera respecté pour le massage de la zone haut thorax et du visage mais votre sourire reste de rigueur 😊

### Conseillé :

- Avoir des ongles relativement courts et bien limés.
- Avoir un « chouchou » ou une barrette pour attacher les cheveux longs.
- Ne pas être trop maquillé(e).

---

### Contre-indications pour les stagiaires :

Pendant la formation, chaque stagiaire va masser une personne et être massé à son tour.  
Comme tout sujet désirant se faire masser, il est important de ne pas souffrir de pathologies importantes et pour garantir votre sécurité, vous devrez nous informer de toute pathologie connue par vous-mêmes.  
Les formations utilisant des huiles essentielles ne sont pas ouvertes aux personnes enceintes (ou en suspicion de grossesse) ni aux mamans en période d'allaitement.

**En cas de doute et avant de vous inscrire**, si vous répondez à une des pathologies suivantes, nous vous invitons à demander un avis médical et/ou une autorisation médicale à votre médecin traitant afin d'avoir l'assurance de pouvoir participer à cette formation.  
*Grossesse ou suspicion de grossesse - être en période d'allaitement - problèmes cardiaque importants - cancer, tumeur, ou être en cours de traitement (chimio ou rayons) - douleurs dorsales importantes - hernie discale - blessures ligamentaires ou musculaires - maladies inflammatoires - douleurs abdominales - nausées - plaies ou cicatrices récentes - avoir été opéré depuis - de 6 mois - affections cutanées contagieuses - forte fièvre depuis 24 heures - infections bactériennes ou virales - Covid-19 ou VIH.*

---

*L'équipe de « **MA FORMATION ZEN** » ne saurait être tenue responsable de quelques complications médicales pouvant survenir durant ou à l'issue de la formation.*

## Déroulement et Programme de la formation

Ces horaires pourront être légèrement modifiés selon votre avancement.

### RÉCEPTION - De 8 h 30 à 9 h 15 du jour 1.

- ☒ Accueil des stagiaires
- ☒ Partie administrative
- ☒ Présentation et collation de bienvenue.

### PARTIE THÉORIE - De 9 h 30 à 10 h 30 du jour 1.

- ☒ Présentation du **massage Suédois**,
- ☒ Ses origines, sa philosophie, ses bienfaits, ses contre-indications,
- ☒ QCM de vérification d'intégration des notions reçues dans la présentation théorique.

### PARTIE PRATIQUE - De 10 h 45 du Jour 1 à 13 h 00 du Jour 4 (Au fil de l'eau).

- ☒ Préparation de l'espace de travail,
- ☒ Techniques de respiration, d'ancrage et de recentrage du praticien(ne), éveil corporel
- ☒ Démonstration et apprentissage des techniques de base par séquences,
- ☒ Démonstration et apprentissages des gestuelles et postures par séquences,
- ☒ Démonstration et apprentissages des gestuelles complémentaires pour l'exécution du massage dans les délais impartis.
- ☒ Pratique en binôme,
- ☒ Gestion du temps de massage,
- ☒ Corrections par l'équipe de « MA FORMATION ZEN ».

### ÉVALUATION FINALE - De 14 h 00 à 16 h 30 du jour 4.

- ☒ Mise en situation réelle notée. pratique du protocole complet sur un(e) binôme.

### AUTRE - De 16 h 40 à 17 h 00

- ☒ Feedback sur la session de formation,
- ☒ Remise des attestations de fin de formation,
- ☒ Remplissage du questionnaire à chaud.

### POUR LES PERSONNES SUIVANT LE CURSUS BLOC 2 DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE DU SPA

### ÉVALUATION INTERMÉDIAIRE (Bloc 2) - De 14 h 00 à 16 h 30 du jour 4.

- ☒ Mise en situation réelle notée. pratique du protocole complet sur un(e) binôme.

### EN DIFFÉRÉ – Rendez-vous de certification

- ☒ Évaluation finale. Rendez-vous de certification pour exécuter la prestation (en tout ou en partie) des massages appris durant les 2 formations et ce, afin de valider le titre professionnel.  
Un parchemin nominatif sera adressé, par l'EIS, au stagiaire ayant validé, lors du rendez-vous de certification, devant Jury, l'acquisition de ces compétences.



#### Soyez un(e) éco-citoyen(ne) responsable !

Pour des raisons écologiques, évitez d'imprimer les programmes de formation et, si vous les imprimez, n'oubliez pas de les déchirer et de les déposer dans le **bac de tri** !