



# MASSAGES SUÉDOIS & DEEP TISSUE

*La technique du massage suédois a été mise au point par le Docteur Henrik Ling pour accompagner les grands sportifs dans la préparation de leurs compétitions et lors des phases de récupération.*



## Programme Nouvelle formule

### JOUR 1

- Présentation des massages suédois et deep tissue
- Travail de repérage des muscles
- Protocole de la face antérieure (1)

### JOUR 2

- Protocole de la face antérieure (2)
- Pratique complète de la face dorsale
- Le langage non verbal du corps

### JOUR 3

- Protocole de la face postérieure
- Le langage non verbal du corps

### JOUR 4

- Protocole complet du massage suédois
- Pratique sans huile des mouvements les plus techniques
- Les gestes du massage deep tissue

### JOUR 5

- Protocole complet du massage suédois et deep tissue
- Questions-réponses
- Evaluation de fin de formation

Cette approche se caractérise par un travail musculaire précis et profond qui permet de **détendre et drainer les muscles en fonction de besoins spécifiques** (tensions des trapèzes, des bras, du dos, des jambes).

Ce perfectionnement sur 5 jours vous propose d'acquérir l'essence du massage suédois à l'aide d'un protocole très complet de tout le corps. Les techniques complémentaires en deep tissue, notamment l'utilisation des coudes, vous permettront de vous préserver tout en répondant à la demande des clients en attente d'un massage profond.

## OBJECTIFS

**MAÎTRISER** un protocole complet en massage suédois combiné au massage deep tissue.

**AFFINER** la conscience de la localisation des muscles pour un travail précis.

**APPRENDRE** à repérer les tensions, les zones à travailler et décoder les signes non verbaux que le client envoie au cours d'une séance.

## PRÉ-REQUIS

Certificat de formation en Massage bien-être

## PUBLIC

Voir page 16

## FORMATRICE

Solveig Poulin de Laissardière

## DATES - 1 session

7-11 janvier 2019

## TARIFS

Tarif référentiel : 1155 euros  
Tarif préférentiel : 925 euros

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée sur présentation d'un Livre d'or comportant 14 pratiques. (p27)