Massage suédois

Le massage suédois est considéré comme un grand classique en Occident.

Ce massage est plutôt vigoureux, les muscles associés aux articulations sont les cibles principales, avec une succession d'étapes bien définies : pressions, glissés superficiels et profonds, pétrissages et modelages, percussions et vibrations, mobilisations et étirements.

Les objectifs sont d'améliorer mécaniquement et physiologiquement les muscles et leurs attaches tendineuses, d'assouplir et délier les mobilités articulaires, de restaurer la circulation des flux sanguins, lymphatiques et énergétiques.

Ainsi, le massage Suédois est un massage de bienêtre qui génère une détente profonde. En dispersant les tensions et contractures, il libère le mouvement, dissipe la fatigue et relance la vitalité. Il participe activement à l'élimination des toxines.

Objectifs

- AFFINER la conscience de la localisation des muscles pour un travail précis.
- > ENRICHIR son panel de techniques de massage.
- AMÉLIORER son attitude, sa posture et sa respiration.
- > MAÎTRISER un protocole complet en massage suédois

TARIFS

Préférentiel : 505 euros

Référentiel : 630 euros

PRÉ-REQUIS

Brevet des collèges ou équivalent.

PUBLIC

Voir p16

FORMATEUR

Gil Amsallem

DATES - 2 SESSIONS

24-26 octobre 2025 23-25 octobre 2026 Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.



Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Historique et spécificités du massage Suédois
- Rappels fondamentaux : anatomie, physiologie et énergétique
- Indications et contre-indications
- Techniques et manœuvres spécifiques du massage Suédois (1)

JOUR 2

- Techniques et manœuvres spécifiques du massage Suédois (2)
- Mobilisations et assouplissements : techniques générales et spécifiques
- Les étirements fonctionnels
- Attitudes et déplacements

JOUR 3

- Mise en place des séquences du massage : face antérieure et postérieure
- Pratique du protocole complet
- Questions-réponses
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)