

Massage Suédois

Réaliser un massage suédois complet, permettant une récupération musculaire importante

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> x Tenir compte de l'environnement et des capacités du bénéficiaire pour l'installation. x Faire attention à son ergonomie et à celle du receveur x Comprendre son origine et faire le lien avec ses applications x Comprendre l'impact des manoeuvres sur les tissus musculaires et cutanés x S'entretenir avec le receveur afin de détecter d'éventuelles pathologies et contre-indications ne permettant pas la pratique du soin, ou partiellement. x Dérouler le protocole de manière logique et cohérente x Exécuter correctement les manoeuvres x Recueillir auprès du receveur les bénéfices ressentis lors du soin et/ou ultérieurement.
Public	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esthéticien.nes diplômé.es ➤ Soci-esthéticien.nes diplômé.es ➤ Praticien.nes en massages bien-être
Pré-requis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CAP, BEP, BACPro, BTS ECP ➤ Titre Socio-esthétiques ➤ Titre Technicien.ne Spa ➤ Attestation.s de formation au massage bien-être
Responsable de la formation	Marine Schwenk (Titre FPA)
Formatrice	Marine Schwenk (Socio-esthéticienne CODES)
Lieu de la formation	<p>Au domicile.....</p> <p>Institut.....</p> <p>Salle.....</p>
Moyens pédagogiques et techniques	<p>Travail sur modèles et/ou en binôme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tables de massages (formatrice/stagiaire) • Chaises • Feutres, stylos, crayons de différentes couleurs (schémas à remplir) Fourni par Eloa Formations • Serviettes • Coussins • SHA • Huiles de massage • Consommables • Paper-Board ou planche plastifiées A3 • Livret de formation (papier ou sur USB) contenant : <ul style="list-style-type: none"> ◦ Protocole, planches anatomiques, schémas.

Dispositif de suivi	Feuille d'émargement à la demi-journée Questionnaire de satisfaction
Dispositif d'évaluation sommative	Protocole complet réalisé sur modèle assis, puis allongé.
Dispositif de résultat	Remise d'attestation de formation délivrée par Elloa Formations
Durée de la formation	16h
1 Prix de la formation	480€TTC / praticien.ne au-delà de 50km de La Rochelle, frais kilométriques selon barème des impôts de l'année en cours
Mode de paiement	Chèque ou espèces

Massage Suédois

Contenu de la formation/programme détaillé

Jour 1

9h-Accueil des stagiaires : Emargement

- x Présentation du déroulé et du contenu de la formation
- x Remises des supports

9h30-Théorie

- x Connaître l'histoire du massage Suédois, et ses origines
- x Faire le lien avec ses champs d'application et ses contre-indications
- x Maîtriser l'anatomie musculaire, tendineuse, ligamentaires
- x Respecter les règles d'ergonomie lors de l'installation

10h15-PAUSE

10h30-Pratique :

- x Tour 1 : Prise de contact et manœuvres du dos
- x Tour 2 : Prise de contact et manœuvres du dos

12h30-Travail sur les dessins

13h-PAUSE MERIDIENNE

14h-Pratique Emargement

- x Tour 1 : Manœuvres des bras et jambes face dorsale
- x Tour 2 : Manœuvres des bras et jambes face dorsale

15h45-PAUSE

16h-Pratique :

- x Tour 1 : Travail des jambes face ventrale
- x Tour 2 : Travail des jambes face ventrale

17h30-Questions-réponses pour vérifier la compréhension des apprenants

Jour 2

9h-Emargement. Debriefing de la veille

9h30-Pratique

- x Tour 1 : Manœuvres ventre, buste, bras
- x Tour 2 : Manœuvres ventre, buste, bras

10h45-PAUSE

11h-Pratique

- x Tour 1 : Manœuvres nuque, visage et crâne
- x Tour 2 : Manœuvres nuque, visage et crâne

13h-PAUSE MERIDIENNE

14h-Travail sur les dessins

14h30-Réalisation du protocole complet : (Evaluation sommative)

x Réalisation du protocole complet 1^{er} groupe

15h45-PAUSE

16h-Réalisation du protocole complet : (Evaluation sommative)

x Réalisation du protocole complet 2nd groupe

17h30-Questionnaire de satisfaction

17h45-Remise d'attestation de formation