



## PRATICIEN(NE) MASSAGE BIEN-ÊTRE SUÉDOIS

MASSAGE  
BIEN-ÊTRE  
RÉUNION



### PLAN DE FORMATION

Le / /2026

#### FICHE ACTION

<b>Organisme de formation</b>	<b>ETUDE PROSPECTIVE INGENIERIE</b> SIRET 538 371 337 00030 - APE 8559A Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 98 97 03878 97 auprès du Préfet de région de Réunion 381, Rue Henri Bègue 97436 st leu Tel: 0262 551 507 - Fax : 0262 551 520 Courriel : <a href="mailto:contact@epi974.fr">contact@epi974.fr</a>
<b>Total d'heures de formation</b> <b>Coût horaire</b> <b>Coût de la formation</b>	49 heures. 21,00€ 1029,00€
<b>Dates de formation</b>	
<b>Horaires</b>	De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
<b>Adresse</b>	29B Avenue des Alizés 97436 ST LEU
<b>Public</b>	Esthéticiens, aides-soignants, infirmiers, demandeurs d'emplois, Indépendants, personnes en reconversion, créateur d'entreprise, etc...
<b>Prérequis</b>	<b>Sans prérequis nécessaire</b>
<b>Accessibilité aux personnes en situation de handicap</b>	<b>Nous contacter</b>

SEMIR – ZAC 2000  
16, rue Claude Chappe  
97420 Le Port

[contact@epi974.fr](mailto:contact@epi974.fr)

Tel : 0262 551 507

Fax : 0262 551 520

GSM : 0692 877 315



<p><b>Objectifs</b></p>	<p>Développer la justesse des perceptions, du toucher, de l'attitude.</p> <p>Acquérir les gestes du massage Suédois (effleurage, pétrissage, fouage, percussion et drainage sur chaque groupe musculaire).</p> <p>Connaitre et savoir repérer l'ossature et les principaux muscles du corps.</p> <p>Assurer en autonomie un massage bien-être suédois.</p> <p>Maitriser la pression et le poids du corps.</p> <p>Maitriser le rythme.</p> <p>Maitriser la technique de drapage.</p> <p>Respecter le code de déontologie.</p> <p>Accueil professionnel du client.</p> <p>Être capable de ne pas s'épuiser en donnant, un massage suédois.</p> <p>Être centré, présent à son corps, à sa posture et à sa respiration.</p>
<p><b>Programme de formation détaillé</b></p>	<p><b><u>MASSAGE SUEDOIS :</u></b></p> <p><u>Jour 1</u> : PRATIQUE et ANATOMIE (dos).  Exécuter les techniques de drapage dos  Exécuter les techniques du massage du dos (1ère partie)  Apprendre à repérer l'ossature et les principaux muscles du dos.</p> <p><u>Jour 2</u> : PRATIQUE et ANATOMIE (dos et jambes postérieures).  Mettre en pratique les techniques du massage du dos (1ère partie)  Exécuter les techniques du massage du dos (2ème partie)  Exécuter les techniques de drapage jambes  Exécuter techniques du massage jambes postérieurs  Connaitre et savoir repérer l'ossature et les principaux muscles jambes postérieures</p> <p><u>Jour 3</u> : PRATIQUE et ANATOMIE (épaule, cou, visage, ventre, mains)  Exécuter les techniques du massage des épaules, cou, visage et des mains  Connaitre et savoir repérer l'ossature et les principaux muscles de la tête et du visage  Exécuter les techniques de drapage ventre  Exécuter les techniques du massage du ventre  Connaitre et savoir repérer les principaux organes et muscle du ventre  Mettre en pratique les techniques du massage du dos (2ème partie)</p> <p><u>Jour 4</u> : PRATIQUE et ANATOMIE (bras, jambes antérieures, pieds)  Exécuter les techniques de drapage bras, jambes antérieures et pieds  Exécuter les techniques du massage bras, jambes antérieures et pieds  Connaitre et savoir repérer l'ossature et les principaux muscles des bras, jambes antérieures et pieds  Mettre en pratique les techniques du massage des jambes postérieures et antérieures</p> <p><u>Jour 5</u> : PRATIQUE et ANATOMIE (bras, épaule, cou, visage, ventre, mains)  Mettre en pratique les techniques de drapage des bras, ventre  Mettre en pratique les techniques du massage des épaules, cou, ventre, visage, bras et mains</p> <p><u>Jour 6</u> : PRATIQUE et ANATOMIE  Réaliser un massage du dos  Réaliser un massage jambes postérieures</p>

	<p>Réaliser un massage épaules, cou, visage  Réaliser un massage bras, mains  Réaliser un massage jambes antérieures  Réaliser un massage pieds</p> <p><u>Jour 7 (7 heures) : REVISION ET EXAMEN THÉORIQUE et PRATIQUE</u>  Le septième jour est programmé après que l'apprenant ait réalisé en autonomie un minimum de 10 massages pour « cimenter » la formation.  Révision du massage dos  Répondre à 10 questions sur le massage suédois  Réaliser un massage suédois cibler de 60 minutes en autonomie</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salle de formation</li> <li>➤ Squelette « Victor »</li> <li>➤ Tables de massage</li> <li>➤ Chaises de massage</li> <li>➤ Tatami de massage</li> <li>➤ Coussins de massage</li> <li>➤ Draps de massage</li> <li>➤ Huile de massage</li> <li>➤ Support : cours détaillé des techniques pratiques</li> <li>➤ Planche anatomique et musculaire</li> <li>➤ Référence : Livre « Massothérapie clinique » Edition « Maloine »</li> </ul>
<p><b>Validation</b></p>	<p>Répondre à 10 questions sur le massage suédois  Réaliser un massage suédois COMPLET de 90 minutes en autonomie  Remise de l'attestation de formation.</p>