



PRATICIEN(NE) MASSAGE BIEN-ÊTRE SUÉDOIS

MASSAGE
BIEN-ÊTRE
RÉUNION



PLAN DE FORMATION

Le / /2023

FICHE ACTION

Organisme de formation	ETUDE PROSPECTIVE INGENIERIE 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 : contact@epi974.fr
Total d'heures de formation Coût horaire Coût de la formation	49 heures. 21,00€ 1029,00€
Dates de formation	
Horaires	De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
Adresse	29B Avenue des Alizés 97436 ST LEU
Public	Esthéticiens, aides-soignants, infirmiers, demandeurs d'emplois, Indépendants, personnes en reconversion, créateur d'entreprise, etc...
Prérequis	Sans prérequis nécessaire
Accessibilité aux personnes en situation de handicap	Nous contacter

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

contact@epi974.fr

Tel : 0262 551 507

Fax : 0262 551 520

GSM : 0692 877 315



<p>Objectifs</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>Programme de formation détaillé</p>	<p><u>MASSAGE SUEDOIS :</u></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>Jour 7 (7 heures) : REVISION ET EXAMEN THÉORIQUE et PRATIQUE 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"> ➤ Salle de formation ➤ Squelette « Victor » ➤ Tables de massage ➤ Chaises de massage ➤ Tatami de massage ➤ Coussins de massage ➤ Draps de massage ➤ Huile de massage ➤ Support : cours détaillé des techniques pratiques ➤ Planche anatomique et musculaire ➤ Référence : Livre « Massothérapie clinique » Edition « Maloine »
<p>Validation</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>