

Informations Pratiques

Durée : 2jours (14 h)

Public Visé

Esthéticien-ne-s, Professionnel-le-s de beauté, Praticien-ne-s en massage bien-être, Professionnel.e.s paramédicaux, Public en reconversion professionnelle

Prérequis : validation après entretien

Effectif : 2 à 6 stagiaires

Mode de déroulement : Présentiel

Méthodes pédagogiques

Démonstrative,expositive,active, interrogative

Moyens d'encadrement

Lalao NORO Experte en massage holistique & esthéticienne diplômée
Formatrice certifiée, et praticienne agréée FFMBE, elle incarne 19 années d'expertise dans le bien-être, dont 8 ans au sein des grandes maisons parisiennes
Membre référencée France Massage, elle propose une approche exigeante, alliant technicité, précision et excellence des soins.

Moyens pédagogiques

Supports de Cours ludique, planches, table de massage, serviettes, produits esthétiques, matériels esthétiques pendant la formation
alternance théorie et pratique, Pratique sur différents types de visages pour adapter la gestuelle à chaquemorphologie.

Dispositif de suivi d'exécution du programme et d'appréciation des résultats

Feuille d'émargement ;
Exercices d'évaluation des connaissances en fin de formation

Certificat de réalisation.

Répartition du temps entre théorie et exercices pratiques : 20% - 80%

FICHE DE FORMATION MASSAGE SUEDOIS - Travail musculaire & décontraction ciblée

Présentation

Le Massage Suédois est une technique de massage profond axée sur la détente musculaire et la libération des tensions. Grâce à des gestes précis, enveloppants et rythmés, il favorise la récupération du corps, stimule la circulation et procure une relaxation durable. Une formation premium pour acquérir un savoir-faire professionnel en massage bien-être, alliant efficacité, fluidité du geste et qualité de prise en charge.

Objectifs pédagogiques

Acquérir les gestes techniques et maîtriser le protocole expert du Massage Suédois avec une gestuelle fluide et professionnelle, savoir détendre les tensions musculaires, améliorer la qualité du toucher et proposer un soin complet favorisant la relaxation, la récupération et le bien-être global.

DEROULEMENT DE LA FORMATION

Théorie- Les critères culturelles

Origines et principes du Massage Suédois
Indications, bienfaits et contre-indications
Cadre du soin et expérience client
Bien-être du masseur : Développer ses qualités essentielles : posture professionnelle, langage adapté, hygiène irréprochable et écoute active- Echauffement des mains
Posture et Biomécanique (position correcte pour éviter fatigue et blessures)
Analyser et expliquer le déroulement du massage selon les besoins identifiés
Anatomie et compréhension des tensions musculaires
Effets du massage sur le corps et la circulation
Personnalisation du massage selon les besoins du client
Savoir vendre et valoriser sa prestation

Pratique- Les critères de qualité technique

Les techniques de base (dénouer les tensions, stimuler les tissus détendre et drainer, tonifier le corps)
Travail des tensions musculaires sur l'ensemble du corps
Enchaînement fluide du protocole complet
Adaptation du massage selon les besoins du client
Gestion du rythme, de la pression et du toucher
Mise en situation pratique et réalisation d'un soin complet
Finalisation du massage et retour d'expérience client

Enchaînement fluide des techniques sur l'ensemble du corps

Gestion du rythme, de la pression et de la respiration
Développement d'un toucher précis, fluide et sécurisé

Informations Pratiques (Suite)

Niveau obtenu

À l'issue de la formation, le stagiaire maîtrise un Massage Suédois complet et professionnel, avec une gestuelle fluide et adaptée. Il est capable de proposer un soin efficace de détente musculaire et bien-être, en Spas, institut ou en activité indépendante.

Une formation premium pour enrichir ses techniques de massage et développer son activité bien-être.

Points forts / Plus de cette formation

Formation personnalisée permettant une réelle personnalisation des manœuvres en fonction de l'objectif professionnel et de l'aisance du stagiaire

Accueil des personnes en situation de handicap

Contact : Lalao NORO

+33760444091

[Contact@leparizenformation.com](mailto:contact@leparizenformation.com)

Tarif : 890€ HT

TVA non applicable suivant l'article 293B du CGI

Dates de session : Contactez-nous pour connaître la date de la prochaine session et les modalités d'inscription.

Satisfaction client : A définir (après la 1^{ère} formation)

Inscription et Financements

Organisme de formation certifié QUALIOPI pour les actions de formation.

Cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge intégrale ou partielle auprès des organismes financeurs auxquels vous cotisez annuellement : FAFCEA, AGEFICE, FIF PL, AFDA.....

Possibilité de paiement en plusieurs fois si besoin.

Pour recevoir votre bulletin d'inscription ou pour tout renseignements :

Contactez
Lalao NORO – 0760444091 ou par

Programme type d'une journée (à titre indicatif et dont l'organisation peut varier selon la progression globale du stagiaire :

9h-10h

Introduction au programme du stage, présentation du cours et objectifs du stagiaire, test de positionnement
Approches théoriques recouvrant les points vus dans les paragraphes « Théories » du programme ci-dessus,

10h-13h

Travail Pratique- Travail en binôme-
Démonstration zone par zone – Ressentir et pratiquer Apprentissage du stagiaire sur différentes morphologies
Filage partiel
Questions /Réponses

Pause déjeuner

14h-15h

Debrief sur ce qui a été vu le matin
Approches théoriques recouvrant les points de vue dans les paragraphes « Théories » du programme ci-dessus
-Travail Pratique

15h-17h

Les critères de qualités techniques du programme Pratique ci-dessus
Révisions sur les pratiques apprises le matin
Démonstration nouvelle zone.
Apprentissage du protocole du REGARD SIGNATURE sur différentes morphologies
Filage partiel - Questions /Réponses
Filage complet- Révisions

Evaluation finale

Clôture et consolidation des acquis

Conseils révision, matériels, vente

LES PLUS DE LA FORMATION

Maîtriser une technique professionnelle reconnue et recherchée

Enrichir ses techniques avec un savoir-faire complet et structuré

Gagner en fluidité, précision et qualité de toucher

Élargir son offre et sa clientèle

Proposer un soin complet, efficace et adaptable Renforcer sa crédibilité et son positionnement professionnel

Fidéliser la clientèle avec un massage structuré et performant