

Programme de Formation

Massage Suédois (3 jours)

Formateur : Jérôme Parigot

Présentation

Le massage suédois est une méthode complète et structurée visant la détente musculaire et la stimulation de la circulation sanguine.

Il combine des gestes précis, profonds et fluides : effleurages, pétrissages, frictions, percussions, étirements.

C'est un massage global qui agit sur le corps entier, en relâchant les tensions et en favorisant le bien-être physique et mental.

Les techniques du massage suédois ont été mises au point par **Pehr Henrik Ling (1776-1839)**, un enseignant et médecin suédois. À l'origine, elles étaient destinées à améliorer les performances physiques des athlètes.

Aujourd'hui, ces techniques sont reconnues pour leur efficacité dans le soulagement des tensions, la relaxation musculaire et l'accompagnement du mieux-être.

Les bienfaits du massage suédois

- ☐ Détend les tensions musculaires et articulaires
- ☐ Améliore la souplesse et la mobilité
- ☐ Stimule la circulation sanguine et lymphatique
- ☐ Réduit le stress et la fatigue
- ☐ Apporte une sensation de légèreté et d'alignement corporel

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ☐ Réaliser un massage suédois complet du corps (90 minutes)
- ☐ Exécuter les manœuvres avec fluidité et précision
- ☐ Accueillir et installer le client dans le respect du confort et de la sécurité
- ☐ Maintenir une posture stable et respirer de façon consciente
- ☐ Adapter les gestes selon les besoins du receveur
- ☐ Connaître les contre-indications et les effets du massage

Public concerné

Cette formation s'adresse à :

- ☐ Professionnels du bien-être, thérapeutes et praticiens corporels.

- ☐ Toute personne désireuse d'élargir ses compétences dans les techniques de massage.
-

Prérequis

- ☐ Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.
-

Effectif et modalités

- ☐ Formation en groupe : minimum 2 personnes – maximum 8 personnes
- ☐ Possibilité de formation individuelle sur demande
- ☐ Tarifs :
 - Formation en groupe : 600 €
 - Formation individuelle : 750 €
(TVA non applicable – article 293 B du CGI)

Précisions :

- ☐ La formation individuelle permet une attention personnalisée et un suivi complet du stagiaire.
 - ☐ Toute demande de session individuelle doit être confirmée à l'avance, avec le règlement du tarif spécifique.
-

Tarif 750 €

(TVA non applicable – article 293 B du CGI)

Effectif

- ☐ Formation en groupe : minimum 2 personnes – maximum 8 personnes
 - ☐ Possibilité de formation individuelle sur demande
-

Tenue et matériel à prévoir

- ☐ Tenue confortable, permettant une grande liberté de mouvement
- ☐ Maillots de bain
- ☐ Ongles courts et propres
- ☐ 1 grande serviette (110 x 200 cm) pour la table
- ☐ 1 plaid, drap ou serviette (110 x 200 cm) pour couvrir le corps
- ☐ 2 serviettes (50x100 cm)
- ☐ De quoi écrire (carnet, stylo)
- ☐ Possibilité de prendre des photos ou de filmer (avec accord du binôme)

Méthodes pédagogiques

- ☐ Explications théoriques simples et accessibles
 - ☐ Démonstrations des manœuvres
 - ☐ Travail en binôme (pratique / ressenti)
 - ☐ Corrections personnalisées tout au long de la formation
 - ☐ Écoute bienveillante et échanges d'expériences
-

Programme détaillé

Jour 1 – Introduction, anatomie et massage du dos

Matin

- Accueil des participants, présentation du formateur et des objectifs de la formation
- Introduction au massage Suédois : origine, bienfaits, applications
- Posture et respiration du praticien : ancrage, souffle, économie de mouvement

Anatomie appliquée :

- ☐ Le système nerveux
- ☐ Système circulatoire (sanguin, lymphatique)
- ☐ Système musculaire, ostéologie, Fascias
- ☐ Muscles du haut du corps (crâne, dos, cou, tronc membres supérieur)

Après-midi

- Échauffement corporel et respiratoire (centrage, présence, automassage)
 - Présentation du draping et des conditions de confort du receveur
 - Présentation des gestes de base : effleurages, pétrissages, frictions
 - **Démonstration** et début de la pratique du massage du dos
 - **Pratique encadrée en binômes** – détection des tensions, qualité de la pression
 - Feedback individualisé – corrections posturales et gestion du souffle
 - Débriefing collectif
-

Jour 2 – Membres inférieurs et intégration postérieure

Matin

• Anatomie appliquée :

- ☐ Muscles des membres inférieur (hanche, cuisse, jambe, pied)

Après-midi

- Échauffement corporel et respiratoire

- Révision pratique des gestes appris la veille
 - **Démonstration** des techniques restantes (jambes bras, ventre sous tête)
 - **Pratique encadrée en binômes**
 - Méthode de retournement du client et draping
 - Feedback individualisé – corrections personnalisées
 - Débriefing collectif
-

Jour 3 – Face antérieure & évaluation finale

Matin

- Échauffement corporel et respiratoire
- Révision des points clés par zones (à la demande des participants)
- Ajustements techniques personnalisés
- Présentation de la **grille d'évaluation finale**

Après-midi

- Massage complet en autonomie (binômes – 60 minutes par personne)
 - **Évaluation individuelle :**
 - Posture, respiration, gestion de l'effort
 - Maîtrise technique (pression, précision, enchaînement)
 - Présence, écoute corporelle, adaptation au receveur
 - Observation croisée entre pairs
 - Débriefing final, partage des ressentis
 - **Remise des attestations de formation**
 - Bouclage et clôture de la formation
-

Modalités d'évaluation

- ☐ **Évaluation continue** tout au long de la formation par le formateur.
- ☐ **Évaluation pratique individuelle** à la fin de la formation.
- ☐ **Questionnaire de satisfaction** stagiaire en fin de formation.

Modalités d'inscription et de règlement

- ☐ Les inscriptions se font par téléphone, un dossier est transmis par email.
- ☐ Un acompte de 20 % est requis avec le dossier dûment rempli lors de l'inscription.
- ☐ Le solde doit être réglé avant le début de la formation ou le premier jour.
- ☐ Le règlement peut être effectué par chèque, virement ou espèces.
- ☐ Des modalités de paiement en plusieurs fois peuvent être mises en place sur demande.

Accessibilité

Toute demande spécifique liée à une situation de handicap sera étudiée en amont, afin d'adapter les modalités d'accueil et de formation dans les meilleures conditions.