

---

13 RUE J.J Rousseau  
30100 Alès  
Tel : 0950532387  
Numéro de Siret : 51531162900015  
Enregistré sous le n°76300416430 cet enregistrement  
ne vaut pas agrément de l'état  
Organisme non assujetti à la TVA

## Programme détaillé de formation :

6  
Stagiaires  
max/  
session

### Massage Suédois (durée : 2 jours soit 14heures)

**Public concerné :** Esthéticiens(nes), de coiffeurs(ses), de personnes ayant un projet de création d'entreprise dans le massage Bien-être ou en situation d'activité professionnelle en relation avec le domaine de l'esthétique.

**Pré-requis :** Etre majeur (ou autorisation parentale pour les mineurs de plus de 16 ans), maîtriser l'expression orale et écrite.

**Moyens pédagogiques :** Table, Huile, grille de suivi, grille d'évaluation, livret pédagogique remis en début de formation, Test de connaissances sur la partie théorique. Attestation remise en fin de formation.

**Objectifs pédagogiques :** Maîtriser l'histoire du Massage Suédois.

Adapter le soin en fonction de sa typologie clientèle.

Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage Suédois.

Maîtriser les indications et contres indications du massage Suédois.

Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé.

**Formatrice :** Unica Sabrina, CAP Esthétique cosmétique vente conseil, Formations, praticienne expérimentée.

### **Formation en présentielle**

#### **JOUR 1 :**

Matin (9H00-12H00) :

---

13 RUE J.J Rousseau

30100 Alès

Tel : 0950532387

Numéro de Siret : 51531162900015

Enregistré sous le n°76300416430 cet enregistrement  
ne vaut pas agrément de l'état

Organisme non assujetti à la TVA

**- Théorie et Pratique :**

\*Présentation du massage, l'historique rapide et découverte des spécificités du massage.

\* Indications et contre-indications.

\*Les différentes manœuvres : effleurages, pétrissages, friction, percussions, malaxage, vibration, tapotement, talonnade...

\*Démonstration par la formatrice.

\*Debriefing : questions/réponses, test de connaissances.

Après-midi (13h00-17h00) ::

**- Pratique :**

\*Apprentissage du déroulement d'une séance en binôme.

\*Protocole reçu par le stagiaire.

**JOUR 2 :**

Matin (9h00-12h00) :

**- Pratique :**

\*Travail en binôme : révision des manœuvres réalisées le jour 1.

Après-midi (13h00-17h00) :

**- Pratique :**

\*Protocole réalisé entièrement par le stagiaire.

\* Mise en situation professionnelle (Accueil, réalisation du massage, prise de congés...)

**Grille d'évaluation et Remise d'une attestation de formation.**



---

13 RUE J.J Rousseau

30100 Alès

Tel : 0950532387

Numéro de Siret : 51531162900015

Enregistré sous le n°76300416430 cet enregistrement

ne vaut pas agrément de l'état

Organisme non assujetti à la TVA

