

Programme : Massage suédois & sportif

Présentation: Le Massage suédois & sportif est un massage qui procure une détente musculaire et une réelle relaxation de tout le corps. Il est essentiellement destiné aux sportifs car il soulage les muscles contractés ou épuisés par l'effort. Avant l'effort, ce massage sera tonique et vivifiant mais peu profond alors qu'après l'effort les mouvements seront plus profonds ; il permettra une meilleure récupération et aura pour but de relaxer et drainer.

Durée: 21 heures (3 jours)

Profils des stagiaires : ouverts à toutes personnes

Prérequis : AUCUN PREREQUIS - Cette formation s'adresse aussi bien aux professionnels qu'aux débutants et aux personnes en reconversion professionnelle.

Délai d'accès : inscription possible jusqu'à la veille de la formation sous réserve qu'il reste des places.

Objectifs pédagogiques et Compétences visées

- Connaître les préconisations et les contre-indications de ce massage
- Connaître les huiles de massages à utiliser en fonction des besoins du receveur
- Intégrer et maîtriser les différentes techniques du protocole
- Pratiquer une séance de massage complète d'au moins une heure.
- Savoir accueillir et proposer une séance de massage bien être
- Acquérir les gestes professionnels du massage et le toucher juste (pressions, étirements...)
- Acquérir les bonnes postures lors du massage

Contenu de la formation

- Programme de la 1^{ère} journée :
 - Accueil et présentation des stagiaires (leurs attentes, leurs projets)
 - Présentation théorique du massage : ses origines, ses bienfaits, ses contre-indications, les muscles
 - Préparation d'une séance de massage : accueillir son client, ses besoins
 - Préparation de la salle de massage : installation de la pièce, réglage de la table, lumière, musique
 - Connaissance des huiles de massage à utiliser
 - Etude des statuts, administratifs, législation
 - Séance d'étirement de 10 minutes
 - Mise en pratique des enchaînements de massage (jambes, pieds, dos) : démonstration et pratique du massage (face postérieure)
 - Pause déjeuner
 - Révision de la 1^{ère} séquence de travail en binôme
 - Mise en pratique des enchaînements de massage (suite du dos) et : Démonstration et pratique du massage (face postérieure)
 - Bilan de la journée

LenaZen ACADEMY

211 impasse de la chaux

07340 PEAUGRES

Email: lenazenacademy@gmail.com

Tel: 0689329078



➤ Programme de la 2^{ème} journée :

- Discussion de groupe et questions suite à la 1^{ère} journée de formation
- Mise en pratique des enchaînements de massage (jambes, pieds et ventre) : démonstration et pratique du massage (face antérieure)
- Pause déjeuner
- Révision de la 2^{ème} séquence de travail en binôme
- Mise en pratique des enchaînements de massage (bras, épaule, nuque, tête) : Démonstration et pratique du massage (face antérieure)
- Bilan de la journée

➤ Programme de la 3^{ème} journée :

- Discussion de groupe et questions suite au protocole
- Révision de tout le protocole massage
- Pause déjeuner
- Evaluation individuelle pratique sur les formateurs(rices) afin de valider les acquis
- Après validation, remise des Certificats d'aptitude Professionnel aux stagiaires

Outils de formation :

- Protocole écrit et illustré
- Table de massage
- Huile de massage
- Serviettes

Les plus de la formation :

- Formation limitée à 6 stagiaires par session
- L'école reste joignable après la formation pour vous aider dans votre projet
- Réfectoire sur place pour déjeuner (micro-onde, frigo, café, thé et eau mise à disposition)
- Petit déjeuner de bienvenue le 1^{er} jour de la formation
- Local situé proche de la gare de Valence ville, Sablons, La Rochelle et Lyon
- Boutique produits artisanaux

○ Tarif : 360€ à titre personnel

- 1/3 à verser au moment de l'inscription soit 120€ par chèque ou par virement
- Le solde, le 1^{er} jour de la formation par chèque ou en espèce

○ Tarif : 672 € avec une prise en charge soit 32€ par heure

- Personnes en situation de handicap : nous contacter pour vous proposer la meilleure des solutions possibles (0689329078 ou lenazenacademy@gmail.com)

LenaZen ACADEMY 211 impasse de la chaux 07340 Peaugres - 0689329078 Numéro SIRET: 837 887 330 00012

Numéro de déclaration d'activité: 84070134607 auprès du préfet de région de: Auvergne Rhône Alpes

MAJ LE 19092025

LenaZen ACADEMY

211 impasse de la chaux

07340 PE AUGRES

Email: lenazenacademy@gmail.com

Tel: 0689329078



- **Modalités d'inscription :**

- Notre équipe de conseillers en formation se tient à votre disposition pour toute demande d'information par téléphone 06.89.32.90.78 ou par mail à l'adresse suivante lenazenacademy@gmail.com
- Vous pouvez également vous inscrire directement via notre site internet www.lenazenacademy.fr

LenaZen ACADEMY 211 impasse de la chaux 07340 Peaugres - 0689329078 Numéro SIRET: 837 887 330 00012

Numéro de déclaration d'activité: 84070134607 auprès du préfet de région de: Auvergne Rhône Alpes

MAJ LE 19092025