



PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE CALIFORNIEN SUÉDOIS

Présentation de la formation : Le **massage californien suédois** est une approche globale du bien-être, reconnue pour ses effets profonds sur la détente physique et mentale. Grâce à de longs mouvements lents, fluides et enveloppants, il aide à relâcher les tensions liées au stress, favorise la circulation sanguine et lymphatique, stimule l'élimination des toxines et contribue à raffermir les muscles tout en assouplissant les articulations.

Progressivement plus appuyées, les manœuvres permettent une relaxation intense, adoucissent et assouplissent la peau, et peuvent accompagner la libération d'émotions inscrites dans la mémoire corporelle, favorisant ainsi une meilleure conscience psychocorporelle.

Ces techniques de massage s'inscrivent dans une approche de relaxation et d'accompagnement au bien-être, sans finalité thérapeutique et sans visée médicale.

but : Au fil de cette formation, je vous guiderai pas à pas pour comprendre et maîtriser le **massage californien et suédois**, dont le but est de favoriser la **détente physique et mentale**, d'**apaiser les tensions musculaires**, de stimuler la **circulation sanguine et lymphatique**, et de procurer un **bien-être global**.

- **Massage californien** : vous apprendrez à créer une expérience **sensorielle et enveloppante**, grâce à des gestes fluides et harmonieux, permettant à vos clients de **se libérer du stress et de s'abandonner totalement à la relaxation**.
- **Massage suédois** : vous serez formé(e) à travailler en profondeur sur les muscles avec des techniques précises (effleurages, pétrissages, frictions, percussions) pour **assouplir, détendre et améliorer la mobilité musculaire**.

Objectifs :

- Maîtriser les gestes fluides et enveloppants du massage californien pour la relaxation globale.
- Appliquer les techniques profondes et rythmiques du massage suédois pour soulager les tensions
- Adapter l'intensité et le rythme aux besoins du client pour un confort et une efficacité optimale.

Durée : 2 journées de 7h soit 14h de formation

Tarif : Tarif formation individuelle : 620€ - Tarif formation en groupe : 490€

Pré-requis et participants : Aucun ; cette formation s'adresse à un public débutant ou à un public ayant déjà des connaissances en massage bien-être.

Public : Chefs d'entreprise, salariés, demandeurs d'emploi et particuliers

Modalités d'accès : Entretien téléphonique d'analyse des besoins

Modalités d'exécution : Formation présentiel synchrone

Modalités de suivi, d'encadrement et d'évaluation :

Supervision, correction de la posture et de la précision des gestes. Suivi par Contrôle en continu du niveau des stagiaires (observation, mise en situation et feedback), et validation des acquis par la mise en pratique sur modèle + Questionnaires.

Programme :

JOURNÉE 1 - Matin :

- Présentation des stagiaires et de la formatrice
- Présentation du programme détaillé de la formation avec les objectifs à atteindre.
- Les bienfaits de ce massage et les contre-indications (questions à poser lors de la prise de rendez-vous).
- Déroulement du massage, accueil client
- Démonstration sur la stagiaire afin de ressentir le massage
- Pratique des stagiaires sur le protocole reçu

JOURNÉE 1 - Après-midi :

- Tirage et lissages du dos
- Travail décontractant sur le dos, trapèze, nuque, occipitaux, enveloppement,
- Travail de l'épaule et omoplate
- Application d'huile Lissage jambe complète, pétrissage, Points pression ligne médiane, lissage ligne médiane
- Assouplissement des articulations, pétrissage mollet, brassage mollet avant-bras, lissage mollet en remontant, poser la jambe
- pétrissage de la cuisse, Points pression ligne médiane, lissage ligne médiane

JOURNÉE 2 - matin :

- Debriefing de la journée précédente et rappel des objectifs
- Révisions de la pratique de la veille oralement et questions si besoin.
- Démonstration des manœuvres sur les jambes avant sur un stagiaire ou un modèle.
- Pratique des stagiaires sur les jambes avant (supervisions, correction de la précision des gestes et de la posture)

JOURNÉE 2 - Après-midi :

- Démonstration des manœuvres sur le ventre, bras et visage sur un stagiaire ou un modèle.
- Pratique des stagiaires sur le ventre, bras et visage (supervisions, correction de la précision des gestes et de la posture)
- Évaluation des stagiaires sur le protocole entier, la posture et les mouvements
- Débriefings individuels pour chaque stagiaire
- Remise de l'attestation de fin de stage

Déroulé pédagogique - Formation massage californien suédois

Horaires	Contenus	Modalités Pédagogiques	Modalités d'Évaluation
09h00 - 10h00	Accueil des stagiaires + Tour de table Présentation générale du massage californien suédois Bienfaits/Contre-indications + déroulement séance type	Livret de formation + Présentation orale	Observation, Jeux de questions/réponses
10h00 - 10h15	Pause		
10h15 - 12h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée :</u> Dos <u>Manoeuvres:</u> -Décontractante (lissage, pétrissage) -Étirement (mobilisation bras et épaule)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
12h00 - 13h00	Pause déjeuner		
13h00 - 14h30	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée :</u> Jambes arrières <u>Manoeuvres:</u> -Relaxante (lissage, essorage) -Drainante (travaille méridiens vessie)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
14h30 - 14h45	Pause		
14h45 - 17h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée :</u> révision phase dorsale	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique

Jour 2 :

Horaires	Contenus	Modalités Pédagogiques	Modalités d'Évaluation
09h00 - 09h15	Debriefing de la journée précédente, rappel des objectifs	Discussion en groupe	Observation de la compréhension, Jeux de questions/réponses
09h15 - 10h30	Révisions de la pratique de la veille	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
10h30 - 10h45	Pause		
10h45 - 12h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée :</u> Jambes avant <u>Manoeuvres:</u> -Relaxante (lissage, essorage) -Drainante (travaille méridiens vessie)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
12h00 - 13h00	Pause déjeuner		
13h00 - 14h30	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée :</u> Ventre, bras <u>Manoeuvres:</u> -Drainante (cercle, chasser, ouverture plexus)	Pratique supervisée	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
14h30 - 14h45	Pause		
14h45 - 16h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée :</u> Visage <u>Manoeuvres:</u> -Relaxante (Lissage)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
16h00 - 17h00	Evaluation finale de la stagiaire sur massage complet en autonomie + QCM final + Remise des attestations de fin de formation	Pratique évaluée + QCM final	Observation, Jeux de questions/réponses + QCM théorique final + Remise des attestations