

MASSAGE SUÉDOIS : MAÎTRISEZ LES TECHNIQUES DE MASSAGE BIEN-ÊTRE.

Durée

21.00 heures (3.00 jours)

100% synchrone en présentiel ou en classe virtuelle .

Profils des apprenants

- Professionnels de l'esthétique, du bien-être, des spas et des instituts souhaitant diversifier leurs prestations.
- Praticiens souhaitant compléter ou perfectionner leurs techniques manuelles.
- Personnes en reconversion professionnelle dans le secteur du bien-être.
- Débutants souhaitant acquérir les bases du massage suédois bien-être.

Prérequis

- Aucun prérequis technique ou diplôme préalable n'est exigé.
- Être en capacité de réaliser des gestes manuels répétés.
- Être en capacité de maintenir différentes postures pendant les exercices pratiques.
- Accepter de participer aux mises en situation en binôme, en tant que praticien et bénéficiaire.
- Prévoir un modèle pour l'évaluation si la session est individuelle.

Qualité et indicateurs de résultats

Taux de présence VS taux d'abandon, taux de satisfaction à chaud et à froid, taux de réussite à l'évaluation finale



Accessibilité et délais d'accès

Pour toute inscription veuillez remplir le formulaire de contact sur notre site. Vous serez recontacté.e par notre service commercial.

Délai d'accès : 3 semaines.

Processus : recueil de besoin, validation prérequis (Entretien et diagnostic initiaux pour adapter le parcours et valider le projet), devis/convention, convocation.

Pour les personnes en situation de handicap, nous étudions les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser leur apprentissage à travers un questionnaire avant formation. Nous nous appuyons également sur un réseau de partenaires locaux.

Pour tout besoin lié à la pédagogie, notre référente est Maud: maud.hoffmann@axio-formation.com (également référente handicap)

Pour tout besoin d'ordre administratif, notre référente est Emilie: emilie.vannieuwenborg@axio-formation.com



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES.

- Identifier les principes, les effets recherchés et les limites du massage suédois bien-être.
- Repérer les principales précautions et contre-indications à la réalisation d'une séance.
- Préparer son espace de travail dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité.
- Accueillir le bénéficiaire, recueillir ses besoins et obtenir son consentement.
- Installer confortablement le bénéficiaire en préservant son intimité.
- Réaliser les cinq manœuvres fondamentales du massage suédois.
- Adapter la pression, le rythme et les gestes aux besoins et aux retours du bénéficiaire.
- Réaliser un protocole complet de manière fluide, structurée et sécurisée.
- Adopter une posture ergonomique afin de préserver son propre confort pendant la pratique.
- Respecter les limites d'intervention propres aux prestations de bien-être non thérapeutiques.

CONTENU DE LA FORMATION.

Module 1 : Comprendre le cadre du massage suédois

- Découvrir l'origine et les principes du massage suédois.
- Identifier les effets recherchés dans le cadre d'une prestation de bien-être.
- Différencier le massage bien-être des actes thérapeutiques, médicaux ou de rééducation.
- Comprendre les limites d'intervention du praticien.
- Identifier les principales précautions et contre-indications.
- Repérer les situations nécessitant de différer la séance ou de demander un avis médical.
- Respecter le consentement, l'intimité et le confort du bénéficiaire.
- Adopter une communication professionnelle avant, pendant et après la séance.

Module 2 : Préparer la séance et acquérir les gestes fondamentaux

- Préparer et organiser son espace de travail.
- Appliquer les règles d'hygiène avant, pendant et après la séance.
- Installer le bénéficiaire en respectant son confort et son intimité.
- Adopter une posture ergonomique et protéger ses articulations.
- Utiliser efficacement le poids du corps dans les mouvements.
- Découvrir les cinq manœuvres fondamentales :
 - les effleurages ;
 - les pétrissages ;
 - les frictions ;
 - les tapotements ;
 - les vibrations.
- Adapter la pression, le rythme, l'amplitude et la vitesse des gestes.
- Développer la qualité du contact et la continuité des mouvements.

Module 3 : Réaliser le massage du dos, de la nuque et des épaules

- Observer les principales zones de tension sans établir de diagnostic.
- Réaliser les manœuvres d'entrée en contact.
- Travailler les différentes zones du dos de manière progressive.
- Réaliser des effleurages et des pétrissages adaptés.
- Utiliser les frictions dans le respect du confort du bénéficiaire.
- Travailler la nuque et les épaules avec précision.
- Adapter les gestes aux réactions et aux retours du bénéficiaire.
- Réaliser des transitions fluides entre les différentes zones.

Module 4 : Réaliser le massage des membres supérieurs et inférieurs

- Installer correctement les bras et les jambes.
- Réaliser les manœuvres adaptées aux membres supérieurs.
- Travailler les bras, les avant-bras et les mains.
- Réaliser les manœuvres adaptées aux membres inférieurs.
- Travailler les cuisses, les jambes et les pieds dans le respect des zones autorisées.
- Adapter la pression aux différentes parties du corps.
- Maintenir un contact continu et sécurisant.
- Intégrer les membres dans un protocole global et équilibré.



CONTENU DE LA FORMATION.

Module 5 : Construire et adapter un protocole complet

- Structurer une séance de massage suédois bien-être.
- Définir les différentes étapes du protocole.
- Organiser les changements de position du bénéficiaire.
- Enchaîner les manœuvres de manière cohérente.
- Gérer la durée de la séance.
- Adapter le protocole aux attentes exprimées.
- Ajuster la pression et le rythme en fonction du confort du bénéficiaire.
- Réagir de manière appropriée en cas d'inconfort.
- Terminer progressivement la séance.
- Recueillir le ressenti du bénéficiaire et formuler des conseils de bien-être adaptés.

Module 6 : Mise en situation professionnelle et évaluation finale

- Réviser les principales techniques.
- Réaliser un protocole complet en autonomie.
- Mettre en œuvre les règles d'hygiène, de sécurité et de confort.
- Adapter les gestes aux retours du bénéficiaire.
- Respecter la durée et les étapes de la séance.
- Analyser sa pratique.
- Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration.
- Réaliser l'évaluation finale des compétences.



ORGANISATION DE LA FORMATION.

Équipe pédagogique

Notre équipe pédagogique maîtrise l'ensemble des sujets proposés à la formation. Nous construisons nos programmes en identifiant les besoins en compétences des futurs apprenants et en collaboration avec nos experts métiers. Axio Care repose sur une approche personnalisée pour chaque parcours professionnel. Axio Care accompagne le candidat dans la compréhension des attendus et de l'organisation du passage de l'évaluation.

La formation est animée par un professionnel disposant d'une expérience significative dans la pratique du massage bien-être ainsi que d'une maîtrise des techniques du massage suédois. Pour les personnes en situation de handicap, nous étudions les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser leur apprentissage à travers un questionnaire préformation. Nous nous appuyons également sur un réseau de partenaires locaux. Nous concevons des formations qualifiantes qui non seulement répondent à vos besoins spécifiques, mais vous préparent aussi à exceller dans votre domaine.



POUR LES FORMATIONS ÉLIGIBLES AU OPCO.

Détails sur l'évaluation :

Évaluation finale portant sur la préparation, l'hygiène, le consentement, l'installation, la posture, l'exécution des techniques, la fluidité, la gestion du temps et l'adaptation au bénéficiaire :

- **Mise en pratique** consistant à réaliser en autonomie un protocole complet de massage suédois bien-être.
- **Vérification orale** des précautions, des contre-indications, des limites d'intervention et des situations nécessitant de différer la séance.

Moyens pédagogiques et techniques

En présentiel :

- Accueil des participants dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Etudes de cas concrets
- Quizz et activités collectives en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- Matériel technique mis à disposition par le formateur ou à la charge de l'apprenant (à déterminer lors de l'inscription)

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille d'émargement
- Autoévaluation du niveau en début de formation et fin de formation
- Exercices d'entraînement tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid
- Réussite à l'évaluation finale

Sous réserve d'assiduité et de participation à l'évaluation finale, les documents suivants sont remis au participant :

- Attestation de fin de formation ;
- Certificat de réalisation ;
- Résultats de l'évaluation des compétences ;
- Support pédagogique.

La formation ne délivre ni diplôme, ni titre professionnel, ni certification enregistrée auprès de France compétences.