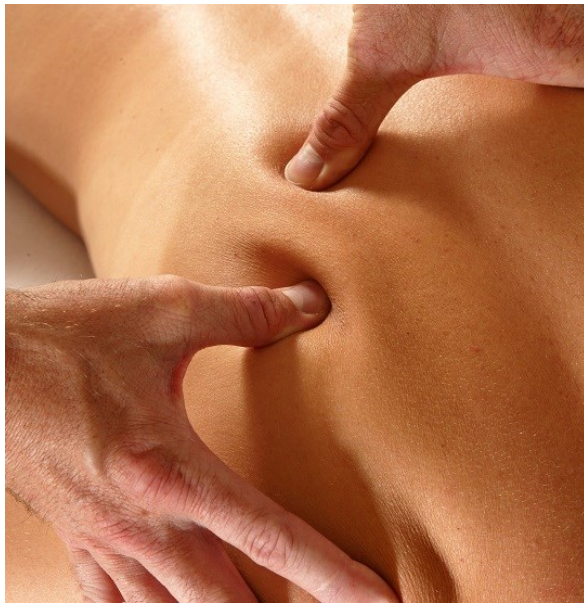


Exce||ence *Touch'*
Training



Programme Formation

Massage Suédois

Niveau1 **Découverte**

Excellence Touch'
Training

Le massage Suédois

La vigueur nordique

Libérer les tensions

Tonifier et relaxer

Favoriser la circulation sanguine et lymphatique

Éliminer les toxines

Diminuer les douleurs dorsales et les courbatures

Le massage Suédois est un protocole de massage est un enchaînement rapide et dynamique.

Il est composé de plusieurs manœuvres : frictions, pétrissages, percussions et vibrations qui doivent être réalisées selon un ordre bien précis selon des techniques élaborées au XVII^{ème} siècle pour obtenir un résultat proche d'une séance de gymnastique de haut niveau.

Votre formation massage **Suédois** en **3** temps



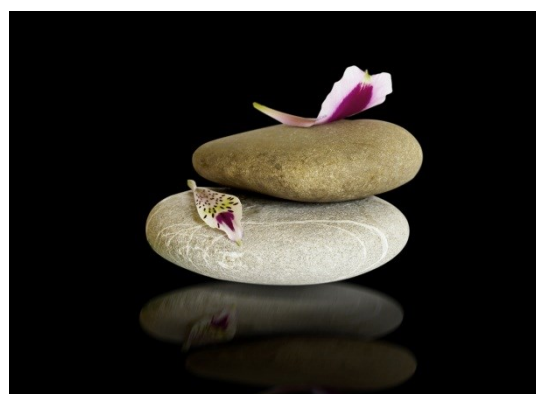
Niveau Découverte

Vous permet d'acquérir les compétences pour **réaliser** un massage **Suédois** d'une durée **de 45 min à 1 heure** en suivant un protocole très précis.

Niveau Initiation

Vous serez en mesure de réaliser un massage **Suédois** d'une durée de 1 heure à 1h30 en adaptant totalement le protocole aux besoins de votre client. Ce niveau vous permet d'intégrer les plus grand spa, d'exercer à votre propre compte...

Ce niveau vous permet d'accéder à la **certification « Prime Touch' »**.



Niveau Maîtrise

Le plus **haut niveau de qualification** qui vous permettra de réaliser des protocoles 100% sur mesure en massage Suédois. De **coacher** et **d'encadrer la formation** de vos collègues, de devenir le maître de stage. Elle permet aussi **d'intégrer l'équipe de l'agence Excellence touch'** ou d'être mis en relation avec les établissements prestigieux de beauté et bien être. Ce niveau vous permet d'accéder à la **certification « Expert touch' »**.

Niveau 1 **Découverte**

Objectif :

Réaliser un protocole de bien-être et de détente de maximum 1 heure dans le cadre d'une séance d'un massage Suédois.

Pour Qui :

Pour tous.

Pré requis :

Aucun diplôme n'est exigé pour ce premier niveau.

Durée :

En cours Collectif : 21 heures de formation sur 3 jours.

En cours individuel : 14 heures de formation sur 2 jours.

Lieu :

Nos formations se déroulent dans des lieux de prestige et d'exception afin de vous initier à la plus exigeante des clientèles celle des grands hôtels et palaces parisiens.

Tarif :

Avec prise en charge 790€, en auto financement 590€.

Certification :

Remise d'une attestation de stage.

1^{ère} Journée

10h à 13h



- Accueil et présentation des participants.
- Introduction aux principes du modelage Suédois
- Définir le soin suédois et son historique.
- Identifier les fondamentaux théoriques du massage Suédois.
- Identifier et adopter les différentes postures de travail, appréhender l'importance de la respiration dans le massage Suédois.
- **Pause cosy**
- Démonstration par le formateur d'un massage suédois de niveau 1 que vous serez en mesure de réaliser à la fin de la formation.
- **Exercices de mise en pratique**

13h à 14h

Pause déjeuner (non prise en charge)

14h à 18h



- *Coordonner et enchaîner les différents mouvements sur différentes parties du corps : dos, bras, jambes, tête et visage*
- Démonstration séquencé (zone par zone)
- **Exercices de mise en pratique**
- **Pause cosy**
- **Exercices de mise en pratique**

2^{ème} Journée

10h à 13h



- Révision et évaluation des acquis de la veille par un test pratique et théorique par un QCM
- Coordonner et enchaîner les différents mouvements sur différentes parties du corps : dos, bras, jambes, tête et visage.
- **Pause cosy**
- **Exercices de mise en pratique**

13h à 14h

Pause déjeuner (non prise en charge)

14h à 18h

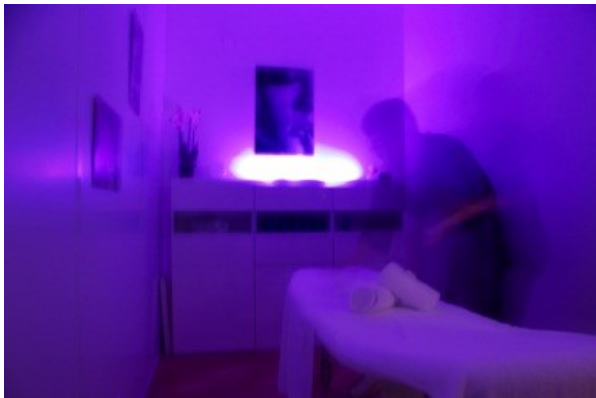


- Appliquer des pressions en fonction des besoins de la personne, définir la théorie des zones.
- La fluidité et l'enchaînement des manœuvres.
- Différentes manœuvres : Effleurage, Pétrissage, Frictions, Tapotements, Vibrations.
- **Exercices de mise en pratique**
- **Pause cosy**
- **Exercices de mise en pratique**

3^{ème} Journée

10h à 13h

La théorie du massage suédois de niveau Découverte doit être intégrée à ce stade.



- **Toute cette journée de formation est basée sur une pratique intensive. Travail par binôme tournant : chaque participant pratique sur différents modèles**

Pause cosy

Partie intégrante de votre formation en massage Suédois. Temps de repos et d'échanges avec votre formateur pour vous parler de ses expériences concrètes sur le terrain et vous donner ses conseils personnalisés en fonction de vos objectifs.

13h à 14h

Pause déjeuner (non prise en charge)

14h à 18h

- **Réalisation d'un test de massage suédois de niveau Découverte**

Pause cosy

Exce||ence *Touch'*
Training

Pour aller plus loin dans **l'Excellence**

Excellence Touch' Training vous propose ses autres formations

Valoriser votre image

Coiffure

Maquillage

Manucure

Pour toutes informations nous contacter au **01.42.08.16.01** ou par mail à **excellencetraining@gmail.com**

Nous fournissons la totalité du matériel nécessaire à chaque module et limitons à 12 les participants par session.

Siège Social : 2159 avenue Roger Salengro 92370 Chaville -Tél : 01.42.08.16.01
N° d'agrément formation : 11 92 17533 92

Excellence Touch'
Training