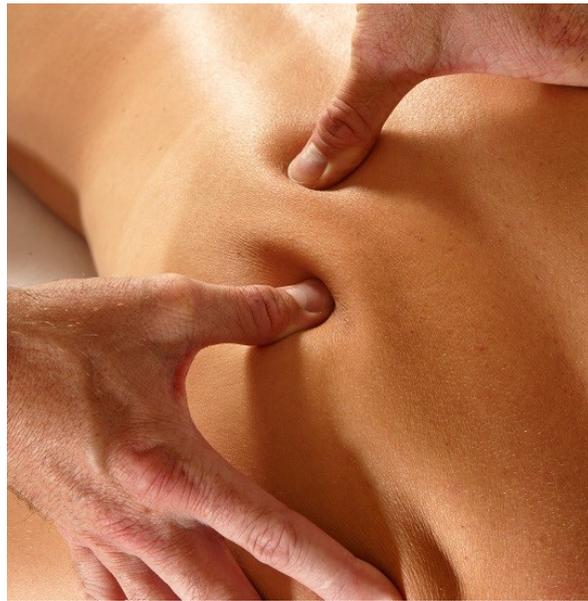


Exce||ence *Touch'*
Training



Programme Formation

Massage Suédois

Niveau 2 **Initiation**

Exce||ence *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 XVIIème 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 2 **Initiation**

Objectif :

Réaliser un protocole de bien-être et de détente d'une heure à 1h30.

Le but est d'enrichir le premier niveau via des techniques supplémentaires, précieuses pour un travail plus complet.

Perfectionner ses différentes postures de travail, apprendre aux participants les manières d'adapter le protocole déjà acquis en fonction des besoins d'une situation dans le cadre d'un massage suédois.

Pour Qui :

Pour tous, après avoir suivi et validé le niveau Découverte de la formation massage Suédois.

Pré requis :

Aucun diplôme n'est exigé pour ce deuxième niveau, seule la Validation du 1^{er} niveau.

Durée :

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

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

Lieu :

En cours collectifs : 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.

En cours individuels : Nos formations se déroulent en plein cœur de Paris dans un immeuble haussmannien équipé de tout le confort des grands palaces parisiens.

Tarif :

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

Certification :

Remise d'une attestation de stage et d'une certification Prime Touch'.

1^{ère} Journée

10h à 13h



- Accueil et présentation des participants du deuxième niveau du modelage Suédois par des révisions sur la théorie du protocole par un QCM
- *Origines du massage Suédois.*
- *Hygiène.*
- *Savoir créer l'Ambiance.*
- **Exercices de mise en pratique**
- **Pause cosy**
- Démonstration par le formateur d'un massage suédois de niveau 2 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



- *Démonstration séquencé (zone par zone)*
- **Exercices de mise en pratique**
- **Pause cosy**
- **Exercices de mise en pratique**

2ème Journée

10h à 13h



Révision et évaluation des acquis de la veille par un test pratique et théorique par un QCM

Différentes pression liés au niveau s'initier de pratique.

Détails et perfectionnement des différentes manœuvres : frictions, pétrissages, percussions et vibrations selon l'ordre bien précis du massage suédois.

Postures à adopter pour le masseur. Appréhender l'importance de la respiration.

Exercices de mise en pratique

Pause cosy

Exercices de mise en pratique

13h à 14h

Pause déjeuner (non prise en charge)

14h à 18h



- Fin de la première partie de l'atelier pratique dont le but est de mémoriser la gestuel, le positionnement du client et du masseur, la distance exacte a respecté, la puissance des pressions...

- **Exercices de mise en pratique**
- **Pause cosy**

3^{ème} Journée

10h à 13h

La théorie du massage suédois de niveau Initiation 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 en massage suédois de niveau Initiation**

Pause cosy

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
