

Organisme de formation :

Séphora Weissmuller

1 Rue Bossuet

31400 Toulouse

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Siret : 51820348400069

N° activité : 76110161111

APE : 8532Z

**Formation Massage Suédois****Programme de formation****Description :**

Le massage Suédois est un modelage bien-être complet, rythmé et tonique associant différentes techniques manuelles réalisées sur l'ensemble du corps.

Ce massage alterne des manœuvres fluides, des pressions progressives, des pétrissages et des gestes dynamiques permettant de procurer une profonde sensation de détente, de relaxation et de confort corporel.

Le protocole peut être adapté selon l'intensité souhaitée et les différentes zones travaillées afin de proposer un massage à la fois enveloppant, tonique et relaxant.

Le massage Suédois est particulièrement apprécié pour son rythme harmonieux, la diversité de ses techniques et son approche globale du corps.

Cette technique s'inscrit exclusivement dans une démarche de bien-être et ne présente aucun caractère thérapeutique, médical ou paramédical.

Manœuvres étudiées pendant la formation

- Effleurages fluides et enveloppants
- Pressions progressives et harmonieuses
- Pétrissages dynamiques et rythmés
- Frictions et pressions glissées
- Percussions douces et mouvements toniques
- Techniques de détente du dos, des jambes, des bras et du ventre
- Gestes fluides et continus
- Mouvements harmonieux et enveloppants
- Enchaînements fluides des différentes séquences du massage
- Travail du rythme, de la fluidité et de la posture professionnelle
- Adaptation de l'intensité et de la pression selon les zones du corps et le confort du modèle

Objectifs de la formation :

- Apprendre un protocole complet de massage Suédois.
- Maîtriser les techniques, la gestuelle et les manœuvres spécifiques du massage Suédois.
- Acquérir les bases du massage et développer la dextérité nécessaire à la pratique.
- Adopter une posture professionnelle et une bonne ergonomie afin de préserver le praticien pendant le massage.
- Adapter l'intensité, le rythme et les manœuvres selon les besoins du modèle tout en garantissant son confort et son bien-être.

Effets recherchés et bienfaits de la technique

- Procurer une profonde sensation de détente et de relaxation
- Favoriser le bien-être et le lâcher-prise
- Offrir un massage tonique et harmonieux
- Apporter une sensation de confort et de légèreté corporelle
- Favoriser le relâchement des tensions liées au quotidien
- Créer un massage dynamique, fluide et relaxant

Spécificité du massage Suédois

Le massage Suédois se distingue par l'alternance de techniques dynamiques, enveloppantes et rythmiques associant effleurages, pétrissages, frictions et pressions glissées.

Cette technique permet d'adapter l'intensité, le rythme et les manœuvres selon les différentes zones du corps et le confort du modèle tout en conservant une approche globale du bien-être corporel.

Profils des stagiaires :

- Esthéticien(nes).
- Toute personne issue du bien-être.
- Les personnes qui souhaitent se reconverter professionnellement.

Prérequis :

Aucun prérequis.

Modalités et délais d'accès :

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur et/ou à l'initiative du stagiaire. Pour toute demande, contactez-nous :

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Nous nous engageons à répondre sous 72 heures à toute demande.

La date de début de formation est fixée en concertation selon les disponibilités du stagiaire et du formateur.

Les inscriptions doivent être effectuées au minimum deux semaines avant le début de la session.

Le délai moyen d'accès à la formation est d'environ un mois, selon la planification et les formalités administratives.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez par un audit téléphonique.

Un questionnaire est envoyé par mail avant la formation pour évaluer vos besoins et adapter la formation à votre profil.

Durée de la formation :

La formation a une durée de 16h soit 2 jours.

Lieu de la formation :

Les formations se déroulent au centre SW Formation - 36 avenue de Gameville, 31650 Saint-Orens-de-Gameville proche de Toulouse.

L'organisme peut également se déplacer dans les instituts, spas et cabinets de bien-être à partir de deux stagiaires inscrits.

Accessibilité :

Merci de nous signaler toute situation de handicap ou besoin spécifique avant l'entrée en formation afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pédagogiques, techniques ou organisationnelles nécessaires.

Un échange individuel sera réalisé afin d'évaluer les aménagements envisageables et de garantir un accueil dans les meilleures conditions possibles.

Référent handicap : Séphora Weissmuller

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Coût de la formation : 560 €

Nombre de stagiaires : 6 stagiaires maximum

Responsable de l'action de formation : Weissmuller Séphora

Moyens techniques et pédagogiques :

- Pédagogie active et participative alternant théorie et pratique.
- Démonstration par la formatrice suivie de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Alternance entre théorie et pratique.
- Support pédagogique complet avec théorie et protocole détaillé.
- Mise à disposition de tout le matériel professionnel nécessaire au bon déroulement de la formation.
- Travail en binôme afin de favoriser l'intégration des techniques.
- Ambiance propice à la détente : musique relaxante et environnement calme.

Weissmuller Séphora - Siège : 1 Rue Bossuet, 31400, Toulouse- Siret : 51820348400069 - APE : 8532Z –
weissmuller.sephora@gmail.com

Tel : 0623369052- Organisme de formation professionnelle continue - NDA N°76110161111 - V1.0 – 08/05/2026

Moyens d'encadrement de la formation :

Stagiaires :

- Évaluation à chaud et fiche de réclamation pour tout retour ou difficulté.

Formateur :

- 22 ans d'expérience dans le bien-être et l'esthétique.
- 18 ans d'expérience dans la formation professionnelle.
- Réflexologue certifiée, diplômée des écoles EIR et REF Formation.
- Point en amont de la formation avec restitution du besoin client.
- Accompagnement individualisé tout au long de la formation.

Validation des acquis :

- Réalisation du protocole complet selon une grille d'évaluation détaillée portant sur la posture professionnelle, la précision technique, la fluidité des gestes, l'adaptation de la pression et le respect du protocole.
- Certificat remis après validation des acquis.
- Fiche de présence émargée pour chaque demi-journée.
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété en fin de session.

Programme détaillé par demi-journée :

Jour 1 - Matinée :

- Accueil des stagiaires, présentation des parcours, recueil des attentes et présentation des objectifs de la formation.
- Théorie sur le massage Suédois : historique, bienfaits, indications, contre-indications, huiles végétales et huiles essentielles utilisées pendant le massage ainsi que la posture du praticien.
- Présentation des principes du massage Suédois : logique musculaire, retour sanguin, adaptation de l'intensité et du rythme selon les besoins du modèle.
- Présentation des différentes manœuvres spécifiques du massage Suédois : effleurages, pétrissages, frictions, pressions glissées et percussions.
- Travail de l'ergonomie du praticien afin de préserver le corps pendant la pratique du massage.
- Démonstration et pratique de la première partie du massage du dos.
- Démonstration et pratique de la deuxième partie du massage du dos.
- Travail de la fluidité, du rythme et de la pression des manœuvres.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 - Après-midi :

- Développer la dextérité gestuelle et la précision des manœuvres spécifiques du massage Suédois.
- Démonstration et pratique du massage sur l'arrière des jambes.
- Travail spécifique des zones musculaires fortement sollicitées : jambes, fessiers et dos.
- Révision générale du massage de la face postérieure.
- Démonstration et pratique du massage sur les jambes face antérieure.
- Travail des enchaînements, de l'intensité et de l'adaptation des manœuvres selon les besoins du modèle.
- Corrections individualisées et accompagnement personnalisé.
- Échanges pédagogiques, recueil des impressions et bilan de fin de journée.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 - Matinée :

- Révision à l'oral en mimant les gestes du massage de la face postérieure et des jambes face antérieure.
- Correction des gestes techniques, de la posture et de la fluidité des manœuvres.
- Démonstration et pratique du massage du ventre et des bras.
- Démonstration et pratique du massage du décolleté et du crâne.
- Révision générale du massage de la face antérieure.
- Adapter la posture, le rythme et la pression des manœuvres selon les différentes zones travaillées.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 - Après-midi :

- Révision générale du massage complet.
- Réalisation du protocole complet du massage Suédois en autonomie supervisée.
- Mise en situation professionnelle et contrôle des connaissances techniques concernant le massage dans sa totalité.
- Mise en œuvre d'un enchaînement fluide des techniques dans le respect du confort du modèle et du temps imparti.
- Évaluation pratique individuelle selon la grille d'évaluation de la formation et conseils personnalisés.
- Conclusion, bilan collectif et prise en compte des appréciations. Remise du certificat de formation.
- Questionnaire de satisfaction à chaud. Signature de la feuille de présence.

Réclamations :

Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez nous contacter par téléphone, à l'adresse e-mail ou postale ci-dessus.