

Le Massage Suédois

Public : Tous

Pré requis :

- Anatomie & physiologie de base recommandé (cf. [cours Anat/Physio proposés](#))

Le massage suédois est un massage en profondeur de tout le corps.

Très apprécié des sportifs, il accélère la récupération après les compétitions ou pendant les phases de préparations et d'entraînement.

Travail dynamique des muscles et des articulations, il dissout les tensions, tonifie le corps et relance la circulation sanguine.

Ce massage est aussi particulièrement adapté pour les patients en rééducation en Neurologie, Orthopédie, Traumatologie et en Rhumatologie.

Histoire :

Le massage Suédois prend sa source il y a des milliers d'année, à travers la médecine traditionnelle chinoise, les techniques de massage Grecs et celle des Romains de l'antiquité. Souvent attribué à Per Henrik Ling (1776 - 1839) c'est en fait Johan Georg Mezger (1838 - 1909) qui le met en lumière en définissant par des termes français les mouvements de base qui le régissent.

Techniques et bienfaits :

La méthode du massage classique consiste en des gestes fluides et longs sur le corps. A base d'effleurages légers et rapides, profonds et plus lents, de pétrissages, de mobilisations, de percussions... il travaille sur l'élasticité et l'échauffement des muscles, sur la mobilité des articulations et sur l'accélération des flux sanguins. Les bienfaits sont nombreux sur le stress, la douleur, le système vasculaire et l'équilibre général du corps grâce à l'alternance de la superficialité et du massage en profondeur. Très apprécié des sportifs, il dénoue et lève les contractures et courbatures.

Objectifs de la formation :

Fournir les connaissances théoriques et pratiques à la bonne exécution de ce massage. Adaptations cliniques du massage dans les différents domaines : Neurologie, Orthopédie, Rhumatologie, Traumatologie, Sport.

Déroulement de la formation :

Vous aurez pris connaissance, en amont, des cours anatomie/physiologie appliquée au massage, envoyés en fichiers PDF bien avant les cours.

Jour 1 :

- Révision & compréhension des bases anatomiques & physiologiques
- Formation au protocole du Massage Suédois
- Apprentissage aux manœuvres de base, (face postérieure) techniques de placement
- Prise de notes, débriefing

Jour 2 :

- Révision, apprentissage face antérieure
- Prise de note, mime, Débriefing
- Remise des feuilles "massage d'entraînement personnel"

Fixation date Evaluation

Durée et Tarifs :

- MASSEURS DEBUTANTS : pré-requis anatomie physiologie 189 euros + 14h de cours en présidentiel sur 2 jours 349 euros = 538 euros certification offerte.
- MASSEURS CONFIRMES : 14h de cours en présidentiel sur 2 jours 349 euros + certification 1/2 journée 49 euros = 398 euros.
- PROFESSIONNEL DE SANTE : 14h de cours en présidentiel sur 2 jours 349 euros.

(Livret d'Anatomie/Physiologie au format PDF compris)

Dates - Informations - Inscription :

- Contact : Sébastien LAUTIE : 06 19 55 66 55
- Site Internet : www.djes-formation.com
- Nous écrire : info.djesformation@gmail.com

