RIVIERA FORMATION

SUÉDOIS (SPORTIF)

FORMATION MASSAGE

Maîtrisez le massage suédois grâce à des manœuvres musculaires adaptées aux sportifs.



2 jours – 14 heures
9h – 12h / 13h – 17h

599 €
Financements possibles
(FAFCA, FIF FL, AGERCE, OPCO...)

Présentiel
Sainte-Maxime (Var)

Découvrez le massage Suédois

Le massage Suédois est une technique de massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions et à raffermir les muscles et les articulations. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique et l'élimination des toxines, et aide le corps à retrouver son équilibre naturel.

Les objectifs de la formation

- **Comprendre** les bases de l'anatomie, physiologie et les systèmes du corps humain.
- **Préparer** le poste de travail, le matériel et les produits.
- **Accueillir** et conseiller la clientèle (besoins et contre-indications).
- **Maîtriser** les techniques et manœuvres du Lomi lomi.
- **Réaliser** un protocole complet dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité.
- **Évaluer** la satisfaction client et valoriser la prestation.

Une formation pratique et immersive

Apprentissage en petit groupe
Démonstrations et mises en situation sur modèle extérieur

Ressources pédagogiques
Livret détaillé, projection sur écran et vidéo e-learning

Évaluation des compétences
Quiz oral et réalisation d'un soin complet en autonomie.



Public concerné
Particuliers, salariés et professionnels du bien-être.

Accessibilité
Formation accessible toute l'année.
Référente handicap : Amélie Mura.
Adaptations possibles selon les besoins.

Option
1 journée de formation supplémentaire disponible pour 200€.

Version Novembre 2026 - NDA 93830656283

RIVIERA FORMATION

PROGRAMME

FORMATION SUÉDOIS (SPORTIF)

Une progression pédagogique de la découverte des fondementsux jusqu'à la réalisation d'un soin complet en autonomie.

JOUR 1 – Fondamentaux et apprentissage des techniques

09h - 12h
(3 h)

- Anatomie, physiologie et systèmes du corps humain
- Bienfaits, indications et contre-indications du massage suédois.
- Installation du matériel, préparation du poste et règles d'hygiène.
- Accueil, diagnostic des besoins et fiche-conseil personnalisée.
- Présentation du protocole et des techniques de massage.

13h – 17h
(5 h)

- Techniques de prise de contact.
- Réalisation du protocole de massages suédois sur modèle.
- Apprentissage des manœuvres profondes et musculaires.
- Débriefing avec la formatrice

JOUR 2 – Mise en pratique, perfectionnement et évaluation

09h – 17h
7 h
(1 h de pause)

- Préparation autonome du poste de travail.
- Accueil du second et troisième modèle.
- Présentation du massage suédois sportif.
- Réalisation complète du protocole du massage suédois sportif.
- Evaluation pratique et retour personnalisé de la formatrice.
- Bilan de formation et remise du certificat de réalisation.

Informations pratiques

Durée
2 jours – 14 h

Horaires
9h – 12h
13h – 17h

Tarif
599 €

Financements
Fafcea, Fifpl, Agefice, Opco...

Validation
Certificat de réalisation

07 65 87 30 54 | @rivieraformation | 8 impasse Louis Olivier, 83120 Sainte-Maxime