



Programme De Formation

Praticien de bien-être :

MASSAGE SUÉDOIS



OPTION

MASSAGE SUÉDOIS

BINÔME

700€

GROUPE

600€

HEURES

14H

CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 - Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr





**PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE SUEDOIS
DE
«CIVILITE» «PRENOM» «NOM»**

CILS DESIGN est certifié, référencé **DATADOCK**, organisme public de référencement des centres de formation.

Numéro de déclaration d'activité de l'organisme de formation

CILS DESIGN OISE, 13 RUE AVELINE 60520 THIERS SUR THEVE

Siret 79298396700011, code NAF 9602B

La déclaration d'activité de formation est enregistrée sous le n°22 60 03030 60 auprès du Préfet de Région de Picardie.

Intitulé de la formation

Praticien Bien-être (massages de confort, non médicaux, non thérapeutiques)

Objectifs de la formation

- Apprendre une nouvelle prestation et connaître les spécificités du secteur.
- Acquérir les fondamentaux en bien être en développant ses compétences & maîtriser les différentes techniques et étapes.
- Perfectionner sa pratique son attitude, sa posture et son toucher sans oublier la respiration.

Bienfaits du massage

Il favorise une bonne élimination des toxines en stimulant la circulation sanguine et lymphatique et aide le corps à retrouver son équilibre naturel. Ce massage met surtout l'accent sur les muscles et les articulations, mais a aussi des effets sur les systèmes nerveux et circulatoires.

Régénérant pour le corps et l'esprit, il procure sérénité et bien-être.

Ce Massage Suédois peut être Relaxant, Profond et Tonifiant caractérisé par sa dynamique dans l'exécution des manœuvres qui apporte un bien-être immédiat et intense et plait particulièrement aux sportifs.

Public concerné

Esthéticienne, Praticien(ne) bien-être, Spa praticien(ne), Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Aide-soignant, Infirmier, Spa manager, Coach sportif, Chef d'entreprise, Gérante, Création de structure, Reconversion professionnelle, Complément d'activité...

Niveau requis du stagiaire pour entrer en formation :

Pas de prérequis

Prise en charge possible par les organismes de financement

FAFCEA, OPCO EP, AGEFICE, Autofinancement

CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 - Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr





Niveau de sortie du stagiaire pour entrer en formation : Formation qualifiante

Formacode MASSAGE BIEN-ÊTRE : 43445

Code APE 9604Z "Soins corporels"

Contenu de la formation

Praticien de Bien-Être (cours en Binôme ou en Groupe chez CILS DESIGN en semaines continues ou Week-end continus) 14H/2 jours

Moyens Technique & Pédagogiques

Les formateurs alternent un enseignement théorique et pratique pour avoir une implication immédiate des participants tout au long de la formation présentielle.

- Évaluation pré et post formation.
- Projection et support remis à chaque stagiaire à la fin de la formation.
- Démonstrations pratiques des techniques, Ressenti, Travail en groupe et Mise en application donneur/receveur.
- Pratique en binôme
- Travaux pratiques continus sur des modèles & Amélioration des pratiques professionnelles immédiates.
- Fiche d'évaluation du (de la) formateur (trice) et des attendues de la formation par les stagiaires.
- Prévoir des sous-vêtements adaptés à la pratique.
- Remise d'un certificat en fin de cursus

Moyens d'encadrement

Une équipe d'expertes, professionnelles, pédagogues, passionnées, disponible et à l'écoute compose Cils Design. Son atout c'est de former les apprenants à effectif restreint permettant des réponses personnalisées et un accompagnement sur mesure.

Débouchés

Embauche ou vacations dans un centre de massage de bien-être, un Spa ou en centre de thalassothérapie, Installation en libéral : activité en cabinet et/ou à domicile, en Instituts de beauté...

Dates et durée du stage

Cours sur modèles par des formatrices certifiées

Durée : formation répartie sur des journées de **7 heures** (09h-13h et 14h-17h).

Dates : DU «DU» AU «AU» ou selon vos disponibilités, y compris les weekends

Lieu : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN

CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 - Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



PLAN DE FORMATION MASSAGE SUEDOIS

Grâce à un enchaînement de manœuvres appliquées essentiellement sur la masse musculaire, le massage permet de remettre en état des muscles fatigués, atones ou inhibés. Il optimise les propres capacités d'action du corps, améliore la circulation sanguine. Il stimule et fortifie également l'organisme tout en le relaxant : c'est un massage régénérant pour le corps et l'esprit.

PROGRAMME DE FORMATION

- Historique & Rappels des bases fondamentales et Spécificités du massage.
- Indications, contre-indications et bienfaits.
- Intégrer les postures propices à un massage de qualité.
- Maîtriser les gestes de base du massage : Pétrissage, Lissage, Étirements, Enveloppement, Unification, et les Enchaînements.
- Apprendre le massage par partie du corps.
- Utiliser différentes parties du corps pour modeler.
- Suivre les précautions d'usage, s'adapter à la morphologie du client.
- Créativité et intuition.
- Gérer les remontées émotionnelles.
- Dos/nuque, pieds, jambes arrière, enchaînement « grand dos ».
- Buste/ventre, bras/mains, jambes avant, enchaînement « grande face avant ».
- Enchaînement dos/face avant.
- Crâne, nuque, visage.
- Enchaînement complet.
- Bonne gestion d'une séance.
- Terminer et accompagner après.



Programme & Devis de Formation de Praticien Bien-Être

THIERS SUR THEVE, le

DEVIS N° :

Formation : MASSAGE SUEDOIS

Nombre de Participant : 6 MAXIMUMS

Stagiaire : « CIVILITE » « PRENOM » « NOM »

Date : DU **AU**

Lieu : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN OISE

Type de qualification : CERTIFICAT

OPTION	BINÔME	Tarifs	HEURES
MASSAGE SUÉDOIS	<input type="checkbox"/> 700€	<input type="checkbox"/> 600€	14H
Montant total		€

RIB POUR VIREMENT

Titulaire du compte : CILS DESIGN
Banque : Société Générale SENLIS (00715)

Code banque 30003	Code guichet 00715	Compte 00020275095	Clé RIB 11	IBAN FR76 3000 3007 1500 0202 7509 511	BIC SOGEFRPP
----------------------	-----------------------	-----------------------	---------------	--	-----------------

Mme G. Warange

CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr

