

Formation Massage Suédois

📄 *Catégorie : Massage Musculaire / Structuré*

✨ *Formation Massage Suédois – Devenez le praticien du mouvement et de la performance*

Plongez au cœur d'un massage tonique, structuré et précis, largement plébiscité par les sportifs pour sa capacité à libérer les tensions, stimuler la récupération et redonner énergie, mobilité et souplesse au corps.

Cette formation complète vous permet de développer un toucher puissant et maîtrisé, fondé sur l'anatomie, l'alignement du corps et la qualité de présence du praticien.

Vous apprendrez à travailler avec fluidité, conscience et intention, pour offrir un soin performant tout en respectant le rythme et les besoins de chaque client.

Un incontournable pour enrichir votre carte de soins et vous différencier avec une technique structurante, profonde et hautement professionnelle.

✨ *Mot de la Fondatrice*

« Le Massage Suédois allie force, conscience et précision.

Je le transmets comme un art du mouvement et de la régénération, où chaque geste devient une intention de libération et d'ancrage. »

— Leontina, fondatrice de Léon École du Bien-Être



👉 Je rejoins la formation Massage Suédois !

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Cette formation s'adresse à toutes les personnes souhaitant enrichir leur pratique et accompagner les corps en mouvement avec précision et bienveillance .
- Les praticien(ne)s certifié(e)s en massage, désireux(ses) d'élargir leur expertise vers une approche plus ciblée et dynamique.
- Les étudiant(e)s en cours de formation en massage bien-être, en esthétique ou en pratiques corporelles.
- Les coach sportifs, préparateurs physiques ou professionnels de la remise en forme.
- Toute personne passionnée par le bien-être, la performance physique et le soin du corps, souhaitant acquérir une compétence concrète, utile et valorisante, pour accompagner sportifs et personnes actives.

Prérequis

Leon Ecole du bien etre | 40 rue Pierre Brossolette Rueil-Malmaison 92500 | Numéro SIRET : 95259667400020 |

Numéro de déclaration d'activité : Enregistré sous le n°11756749475 (auprès du préfet de région de : auprès du préfet de région : Ile de France)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Leon Ecole du bien etre

40 rue Pierre Brossolette
92500 Rueil-Malmaison
Email : viovio_0505@yahoo.com
Tel : +33643322480



- Avoir suivi une formation initiale en massage ou posséder une première expérience pratique dans le domaine du bien-être.

Accessibilité et délais d'accès

Accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap

L'organisme de formation s'engage à favoriser l'inclusion et à rendre la formation accessible à tous.

Référent handicap désigné pour accompagner les personnes en situation de handicap (sur demande).

Analyse des besoins possible en amont de la formation via un entretien individualisé.

Aménagements possibles selon les besoins :

Supports adaptés (grands caractères, etc.)

Adaptation du rythme et des temps de pause

Nous contacter pour envisager ensemble les modalités les plus adaptées.

14 jours

Qualité et indicateurs de résultats

Indicateurs Qualité – Formation Massage Suédois

La formation Massage Suédois de Léon École du Bien-Être a été lancée en 2023, et les premières sessions sont actuellement en cours.

Conformément à notre engagement qualité et à la certification Qualiopi, les indicateurs suivants seront prochainement publiés :

- ✓ Taux de satisfaction des apprenants
- ✓ Taux de validation des compétences
- ✓ Taux de présence
- ✓ Évaluation à froid (3 mois après la formation)

🔄 Ces données seront mises à jour dès la clôture des premières sessions, afin d'assurer une information transparente, fiable et fondée sur l'expérience réelle de nos stagiaires.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les indications et contre-indications du massage sportif Vous apprendrez à masser en toute sécurité, en sachant quand intervenir... et quand s'abstenir. Blessures, inflammations, troubles circulatoires : vous saurez reconnaître les signaux d'alerte et adapter votre pratique.
- Comprendre les fondements du massage sportif et sa philosophie Vous découvrirez l'essence de cette pratique millénaire, héritée des anciens comme Hippocrate, et adaptée aux réalités d'aujourd'hui : soutenir la performance, apaiser les tensions et restaurer l'équilibre du corps.
- Maîtriser un protocole complet de massage du corps entier (1h30) Vous saurez dérouler un massage structuré, précis et fluide de 90 minutes, en mobilisant des techniques spécifiques pour chaque groupe musculaire, du dos aux jambes, en passant par les bras et le tronc.
- Identifier les tensions musculaires et adapter votre geste Grâce à une meilleure connaissance des zones de surcharge et de fatigue, vous saurez détecter les tensions liées à l'effort physique ou à la posture sédentaire, et y répondre avec des gestes ciblés, efficaces et respectueux.

Contenu de la formation

- Jour 1 Découverte, bases techniques et pratique du dos Matinée :
 - Accueil des participants et présentation du programme
 - Historique et philosophie du massage suédois
 - Objectifs et bienfaits : détente, récupération, circulation
 - Les grandes manœuvres : effleurages, pétrissages, frictions, percussions, vibrations
 - Étude anatomique : les muscles du dos, de la nuque et des épaules
 - Mise en pratique guidée : apprentissage des gestes de base sur la face postérieure
- Après-midi :
 - Enchaînement complet du massage du dos et de la nuque
 - Ajustement de la posture du praticien et du rythme de travail
 - Travail sur la respiration, l'écoute du tissu et la qualité du toucher
 - Correction individuelle et accompagnement technique
- Jour 2 – Approfondissement et protocole complet
 - Matinée :
 - Révision des techniques vues la veille
 - Étude anatomique : membres inférieurs et supérieurs
 - Pratique : massage des jambes postérieures et antérieures
 - Apprentissage du massage des bras, des épaules et du thorax
 - Après-midi :
 - Réalisation du protocole complet de 90 minutes (corps entier)
 - Techniques d'harmonisation et rituels de fin de séance
 - Adaptation du massage selon le profil du receveur (sportif, sédentaire, stressé...)
 - Évaluation finale : QCM théorique
 - Évaluation pratique individuelle sur protocole complet
 - Remise du Certificat de Réussite – Massage Suédois

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

LEONTINA FLOREA

Diplômée universitaire en esthétique et fondatrice de Léon École du Bien-Être, Leontina Florea enseigne l'art du toucher comme un langage de l'âme.

Sa pédagogie est une rencontre entre science, sensibilité et présence, où chaque geste devient prière, chaque respiration, transmission.

Formée auprès de maîtres en France et à l'international, elle guide ses élèves vers une pratique consciente du massage, où la main écoute, le cœur comprend et le corps se transforme.

Son enseignement célèbre la beauté vivante — celle qui naît de l'équilibre entre rigueur, douceur et lumière intérieure.

Moyens pédagogiques et techniques

- Matériel pédagogique utilisé : Tables de massage professionnelles.
- Huiles végétales neutres ou aromatiques selon les modules (ex. : huile d'olive, de romarin, laurier pour le module grec).
- Coussins, supports de confort.
- Matériel de désinfection et hygiène (conforme aux normes).
- Moyens pédagogiques et méthodes / Démonstrations en direct des techniques.
- Travail en binôme supervisé et corrigé.
- Études de cas pratiques (ex. : adaptation du massage selon le type de sportif).
- Visualisation de séquences techniques .
- Échanges en groupe, questions-réponses, corrections personnalisées.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Suivi de l'exécution :

Leon Ecole du bien etre | 40 rue Pierre Brossolette Rueil-Malmaison 92500 | Numéro SIRET : 95259667400020 |

Numéro de déclaration d'activité : Enregistré sous le n°11756749475 (auprès du préfet de région de : auprès du préfet de région : Ile de France)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Leon Ecole du bien etre

40 rue Pierre Brossolette

92500 Rueil-Malmaison

Email : viovio_0505@yahoo.com

Tel : +33643322480



- Le suivi des temps de connexion (en cas de formation en ligne ou blended).
- Le carnet de bord pédagogique ou feuille de présence encadrée.
- Les échanges formatifs continus entre stagiaires et formatrice.
- La feuille d'émargement signée par demi-journée par le stagiaire et la formatrice.
- Évaluation des résultats
- Évaluation formative (pendant la formation).
- Observation directe des manœuvres techniques.
- Ajustements en temps réel, retours individualisés.
- Questions-réponses, vérification de la compréhension.
- Travail en binôme guidé avec feedback continu.
- Évaluation sommative (fin de formation).
- QCM de validation des acquis théoriques (score requis : 70 % minimum).
- Mise en situation pratique avec grille d'évaluation de compétences :
- Respect du protocole.
- Qualité des gestes et postures.
- Fluidité, précision, hygiène, rythme.
- Relation client et adaptation.
- Support de formation complet au format PDF (incluant : théorie, anatomie, schémas, protocole pas à pas).
- Fiches techniques illustrées (zones de massage, direction des gestes, repères musculaires).
- Grille d'auto-évaluation pour le stagiaire.
- Grille d'évaluation pratique pour la formatrice.
- Fiche de suivi client (modèle professionnel).
- QCM de validation des acquis.
- Les observations de terrain pendant les sessions pratiques.

Prix : 690.00