

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIREN: 833 580 814

NDA: 75240263124

TVA non applicable, art. 293B du CGI

Formation Massage Suédois

Présentation:

Le massage suédois est une technique de massage corporelle qui permet de détendre les muscles en profondeur. C'est un massage dynamique qui s'effectue par des gestes à la fois fermes et profonds. Aussi connu sous le nom de « gymnastique suédoise », le massage suédois a été inventé au 19^e siècle par le médecin et maître d'escrime Pehr Heinrick Ling .

Protocoles et manœuvres clés:

On retrouve donc 5 techniques de base utilisées par les praticiens qui constituent les différentes étapes :

- L'effleurage
- Le pétrissage
- La friction ou le ponçage
- La percussion ou tapotement
- La vibration

Vertus et bienfaits:

- Dénoue les tensions musculaires ;
- Soulage les douleurs dorsales, musculaires et articulaires ;
- Soulage les symptômes de l'arthrose du genou ;
- Stimule la circulation sanguine et lymphatique et favoriser l'élimination des toxines ;
- Favorise l'assouplissement des ligaments et des tendons pour retrouver une meilleure souplesse et flexibilité du corps ;
- Procure une sensation de bien-être et de relaxation et contribue à lutter contre le stress, l'anxiété, la dépression et les insomnies.
- Le massage suédois est un massage particulièrement apprécié des sportifs. Ses bienfaits sont réputés pour augmenter la rapidité de récupération après une activité physique, le massage est notamment très efficace pour soulager les courbatures.