



# FORMATION MASSAGE SUEDOIS



---

BY LES MAINS DE SADHANA

---

Espace Sadhana  
215, chemin des Eyrauds  
04130 Volx

MADAME LISE GUIDICELLI 2 CHE DES EYRAUDS, ESPACE SADHANA ZA LES PRES, 04130 - VOLX - Siret :  
75404398200034 - Enregistré sous le n°93040107704 auprès du préfet de région : Provence Alpes Côte d'azur -  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. - Naf : 96.04Z - TVA : FR02754043982 - RCS : VOLX -  
Capital : € - Tel : 04 92 71 16 91 - Email : [contact@espacesadhana.fr](mailto:contact@espacesadhana.fr) - Site internet :  
<http://www.espacesadhana.fr/>

## QU'EST-CE QUE LE MASSAGE SUEDOIS

Le Massage Suédois est une technique de massage dynamique et structurée, qui vise à détendre les muscles en profondeur, soulager les tensions, améliorer la circulation sanguine et favoriser la récupération physique. C'est un soin très apprécié aussi bien en institut qu'en cabinet thérapeutique ou en spa.

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Professionnels du bien-être, esthéticien(nes), praticiens en massages souhaitant enrichir leur carte de soins
- Masseurs sportifs ou kinés souhaitant élargir leur pratique
- Toute personne en reconversion vers les métiers du soin corporel (accessible aux débutants)

## DUREE ET MODALITES

- **Durée** : 2 jours (16 heures)
- **Format** : Présentiel
- **Support fourni** : Book de formation illustré + certificat de suivi

## TARIFS ET INSCRIPTION

- **Tarif** : 560 euros (possibilités de financement selon votre statut)
- **Prochaine session** : CF. PLANNING
- **Lieu** : Volx

**Réservez votre place** [lise@lesmainsdesadhana.fr](mailto:lise@lesmainsdesadhana.fr) / 0678130479 / [contact@espacesadhana.fr](mailto:contact@espacesadhana.fr)

## OBJECTIFS

- Apprendre les techniques fondamentales du massage suédois (effleurages, pétrissages, frictions, percussions, vibrations..)
- Comprendre les effets physiologiques sur le système musculaire et circulatoire
- Acquérir un protocole structuré et adaptable à tous les profils clients

Document actualisé le 15/09/2023

- Adapter les bonnes postures pour un massage fluide et respectueux du praticien

## MOYENS TECHNIQUES

- Salle de formation adaptée et entièrement équipée (tables, chaises, supports visuels)
- Book de formation
- Fiches techniques
- Matériel pédagogique : poste de travail complet (table de massage, serviettes, huile de massage).

Tout le matériel nécessaire au bon déroulement de l'action de formation est mis à la disposition du stagiaire.

## ADAPTATION ET SUIVI DE LA FORMATION

Un accompagnement sur mesure pour votre réussite

- **Adaptation au niveau de chaque stagiaire** : que vous soyez débutant ou praticien(ne) expérimenté(e), la formation s'adapte à vos connaissances et à votre rythme d'apprentissage
- **Corrections personnalisées** durant la pratique pour garantir la bonne gestuelle, la posture du praticien et la qualité du toucher.
- **Accès à un groupe privé** (Whatsapp) pour poser vos questions, partager vos expériences et rester en lien avec la formatrice et les autres élèves
- **Suivi post-formation inclus** illimité
  - Analyse de vos premiers retours clients
  - Conseils pour intégrer le soin dans votre carte
  - Ajustements du protocole si besoin
  - Conseils tarification, communication...

## EVALUATION

- **Evaluation continue tout au long de la formation** :  
La formatrice observe et ajuste en temps réel vos gestes, votre posture et votre qualité de contact

Document actualisé le 15/09/2023

- **Exercice de fin de formation :**

Réalisation d'un Massage Suédois complet sur modèle, avec feedback individualisé

- **Validation des compétences :**

- Compréhension du protocole
- Maîtrise des techniques spécifiques
- Respect des rythmes et de l'écoute du corps
- Capacité à adapter le soin selon les besoins

## **TEST DE POSITIONNEMENT**

Une formation personnalisée dès le départ

Avant le début de la formation, un test de positionnement simple et bienveillant sous forme de questionnaire rapide vous sera envoyé en ligne afin d'évaluer :

- Vos connaissances préalables sur le massage
- Votre aisance dans les techniques de base
- Vos objectifs personnels

Objectif : Adapter l'accompagnement, les explications et le rythme d'apprentissage à chaque profil pour garantir une montée en compétence progressive et durable.

## **VALIDATION DE VOTRE INSCRIPTION**

A l'issue de votre candidature, vous recevrez par email une convocation pour participer à la formation accompagnée d'un livret d'accueil récapitulant l'ensemble des informations vous permettant de vous préparer.

Document actualisé le 15/09/2023

## HANDICAP

Toutes les formations dispensées par MADAME LISE GUIDICELLI sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

### **MDPH**

MDPH 04 Immeuble François Cuzin 4, rue de la Gravel 04000 DIGNE les BAINS  
Standard 04 92 30 09 90 Pôle Jeunes 04 92 30 09 80  
contact@mdph04.fr

### **AGEFIPH**

Hélène Patry Heintz  
Aline DA DALTO  
04 42 93 15 50  
rhf-provence-alpes-cotedazur@agefiph.asso.fr

## QUELQUES CHIFFRES:

| Promotion | Taux de satisfaction : | Taux d'admis : | Nombre de stagiaires | Taux de réussite |
|-----------|------------------------|----------------|----------------------|------------------|
| 2         | 100%                   | 100%           | 3                    |                  |

Document actualisé le 15/09/2023

## « Le Massage Suédois" »

### PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

**Descriptif :** Le Massage Suédois est un enchaînement de manœuvres appliquées sur la masse musculaire ou les articulations servant à remettre en état des muscles fatigués, atones ou inhibés.

#### **Objectifs :**

- Maîtriser les techniques fondamentales du massage suédois
- Comprendre les bases anatomiques pour un travail précis et efficace
- Adapter le massage selon les besoins spécifiques des clients : détente, récupération musculaire, ou tonification

#### **JOUR 1 : Introduction et bases théoriques**

MATIN : 9h00-12h30

#### **MODULE 1 : INTRODUCTION**

Chapitre 1 : Histoire et origines du massage Suédois

Chapitre 2 : Les principes fondamentaux : relaxation, récupération musculaire, stimulation de la circulation sanguine

Chapitre 3 : Les bienfaits physiques et mentaux du Massage Suédois

Chapitre 4 : Les manœuvres spécifiques du massage

Chapitre 5 : Anatomie (muscles majeurs et groupes musculaires ciblés, circulation sanguine et lymphatique

Chapitre 6 : Apprentissage des postures et ergonomie du praticien pour éviter la fatigue

Chapitre 7 : Démonstration des techniques principales (effleurages, pétrissages, talonnades, foulages pouces, roulé des phalanges)

APRES-MIDI : 13h30-18h00

Document actualisé le 15/09/2023

## **MODULE 2 : TECHNIQUES PRATIQUES FACE DORSALE**

Chapitre 1 : Travail sur le dos

Chapitre 2 : Protocole jambes

Développement de la pression adaptée à chaque client

Apprentissage des transitions fluides entre les zones du corps

## **JOUR 2 : Protocole complet et perfectionnement**

MATIN : 9h00-12h30

### **MODULE 3 : REVISIONS DE LA VEILLE**

Chapitre 1 : Protocole dos

Chapitre 2 : Protocole jambes

Chapitre 3 : Mise en application sur modèle sous la supervision du formateur

### **MODULE 4 : FACE VENTRALE**

Chapitre 1 : Protocole jambes

Chapitre 2 : Protocole ventre

Chapitre 3 : Protocole décolleté et visage

APRES-MIDI : 13h30-18h00

### **MODULE 5 : PROTOCOLE COMPLET**

Chapitre 1 : Réalisation d'un massage complet d'une heure

Chapitre 2 : Feedback du formateur sur la posture, la fluidité et la précision des gestes

Chapitre 3 : Conseils pour personnaliser le massage selon, les attentes des clients

Document actualisé le 15/09/2023

## CV du formateur

### GUIDICELLI LISE

ESTHÉTICIENNE, PRATICIENNE  
MASSAGES



#### ADRESSE

Chemin des Eyrauds



#### EMAIL

lise.gui@hotmail.fr



#### TELEPHONE

0678130479



#### DATE DE NAISSANCE

28/06/1983



#### PERMIS

B

### COMPÉTENCES

- Forte expérience du management en spa
- Connaissance parfaite des produits et services d'un spa
- Résolution des conflits
- Enregistrement des rendez-vous et gestion d'un planning
- S'assurer de la satisfaction et de la prise en charge holistique des clients, excellent contact avec la clientèle

### LANGUES

Anglais  
Espagnol

### LOISIRS

Danse cubaine  
Musique  
Décoration, ateliers créatifs  
Yoga, pilates



### À PROPOS DE MOI

Praticienne spa et esthéticienne compétente en gestion d'entreprise et en réalisation de soins de qualité.  
Possède un véritable savoir-faire technique ainsi que des compétences surprenantes dans le domaine du relationnel, de la formation et de la présentation.



### EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Janvier 2011  
Aujourd'hui

#### GÉRANTE PRATICIENNE BIEN-ÊTRE - ESPACE SADHANA

- Gestion du planning et du personnel
- Développement de stratégies promotionnelles
- Gestion des achats et des ventes,
- Exécution de tous les massages de la carte,
- Ateliers massage couple, parent-enfant, formation du personnel,
- Massages en entreprise (sociétés comptables, magasins de bricolage, usines, hôpital)

Septembre 2007  
Décembre 2010

#### PRATICIENNE BIEN-ÊTRE, ESTHÉTICIENNE - INSTITUT DU COURS AIX EN PROVENCE

- Gestion de l'accueil clients,
- Exécution des massages et soins esthétiques

Janvier 2005  
Juin 2007

#### ESTHÉTICIENNE - CABINET MÉDICAL NUTRITION DJENDIKIAN ET INSTITUT ANTI-ÂGE À MARSEILLE SAINT BARNABÉ

- Accueil de patients et création de dossiers,
- responsable des soins amincissants cellulite M6,
- mise en place du centre et de la carte des soins avant ouverture,
- Soins visage et corps, Power plate

Mai 2004  
Juin 2004

#### STAGIAIRE HYDROESTHÉTICIENNE - VALENTINE SPA MARSEILLE

- Mise en place sauna et hammam,
- Enveloppements, massages, beauté des mains et pieds, soins visage....
- Accueil clientèle,
- Gestion du linge

Avril 2004  
Mai 2004

#### STAGIAIRE PARAPHARMACIE - PARAPHARMACIE SAINT BARNABÉ MARSEILLE

- Vente et conseils de produits cosmétiques
- Soins du visage et épilations,
- Réception des commandes, mise en place en rayon et gestion des stocks

Mars 2004

#### STAGIAIRE - CLINIQUE ESTHÉTIQUE FÉNICIA MARSEILLE

Suivi d'une journée de travail d'une esthéticienne en chirurgie esthétique

Février 2004  
Mars 2004

#### STAGIAIRE HYDROESTHÉTICIENNE - BALNÉOTHÉRAPIE LE CLOS CERDAN MONT-LOUIS

- Gestion d'un planning,
- Prise en charge des clients,
- Réalisation des soins corps et visage,
- vente de produits

Document actualisé le 15/09/2023

MADAME LISE GUIDICELLI 2 CHE DES EYRAUDS, ESPACE SADHANA ZA LES PRES, 04130 - VOLX – Siret : 75404398200034 – Enregistré sous le n°93040107704 auprès du préfet de région : Provence Alpes Côte d'azur – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 96.04Z – TVA : FR02754043982 – RCS : VOLX – Capital : € – Tel : 04 92 71 16 91 – Email : contact@espacesadhana.fr – Site internet : <http://www.espacesadhana.fr/>

|              |                                                                                                                                              |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Janvier 2003 | <b>ANIMATRICE PARFUMERIE - PLUSIEURS POINTS DE VENTE</b>                                                                                     |
| Janvier 2004 | <b>PARFUMERIE DANS LE 13</b><br>- Mise en avant de compositions,<br>- Animations marques en partenariat avec l'école,<br>- Vente de produits |
| Janvier 2001 | <b>STAGIAIRE - HÔPITAL LA TIMONE</b>                                                                                                         |
| Février 2001 | - secrétariat médical,<br>- Assistance aux consultations ORL,<br>- Observation de 3 interventions chirurgicales                              |

---

## FORMATIONS

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2004 | <b>CERTIFICAT INTERNATIONAL ESTHÉTIQUE ET PARFUMERIE<br/>(MAJOR DE LA PROMOTION MARSEILLE, 3ÈME FRANCE)</b><br>ÉCOLE GIORGIFONT CASANOVA MARSEILLE<br>- Cours théoriques et pratiques esthétiques niveau BTS<br>- Formations marques Shiseido, Biotherm, Clarins....<br>- Mise en place d'animations marques sur différentes<br>parfumeries de la région PACA |
| 2004 | <b>CERTIFICAT D'ANIMATRICE-FORMATRICE</b><br>ÉCOLE GIORGIFONT MARSEILLE                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2003 | <b>1ÈRE ANNÉE BTS ESTHÉTIQUE ET CAP CANDIDAT LIBRE</b><br>LYCÉE LAU MARSEILLE                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2002 | <b>BACCALAURÉAT TECHNIQUE SCIENCES MÉDICO-SOCIALES</b><br>LYCÉE ALEXANDRA DAVID-NEEL DIGNE LES BAINS                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1998 | <b>BREVET DES COLLÈGES</b><br>COLLÈGE JEAN GIONO MANOSQUE                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Document actualisé le 15/09/2023

## **ACCESSIBILITE**

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de MADAME LISE GUIDICELLI en matière d'accessibilité numérique.

### **1. RESPONSABLE ACCESSIBILITE NUMERIQUE**

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, MADAME LISE GUIDICELLI a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

### **2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION**

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de MADAME LISE GUIDICELLI, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

### **3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES**

Document actualisé le 15/09/2023

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

## **CONDITIONS GENERALES DE VENTE**

### **Modalités de règlement**

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

### **Non réalisation de la prestation de formation**

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les signataires de la présente convention, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

### **Obligations et force majeure**

Dans le cadre de ses prestations de formation, « MADAME LISE GUIDICELLI » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « MADAME LISE GUIDICELLI » ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « MADAME LISE GUIDICELLI », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « MADAME LISE GUIDICELLI ».

### **Devis et attestation**

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « MADAME LISE GUIDICELLI » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retourné à « MADAME LISE GUIDICELLI » par e-mail. Le cas échéant une

Document actualisé le 15/09/2023

convention particulière peut être établie entre « MADAME LISE GUIDICELLI », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « MADAME LISE GUIDICELLI » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « MADAME LISE GUIDICELLI » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

### **Dédommagement, réparation ou dédit**

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

### **Propriété intellectuelle et copyright**

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « MADAME LISE GUIDICELLI » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « MADAME LISE GUIDICELLI ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

### **Descriptif et programme des formations**

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

Document actualisé le 15/09/2023

## **Confidentialité et communication**

« MADAME LISE GUIDICELLI », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « MADAME LISE GUIDICELLI » au Client. « MADAME LISE GUIDICELLI » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « MADAME LISE GUIDICELLI » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « MADAME LISE GUIDICELLI » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

## **Protection et accès aux informations à caractère personnel**

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « MADAME LISE GUIDICELLI »
- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « MADAME LISE GUIDICELLI » ou par voie électronique à : « MADAME LISE GUIDICELLI ». En particulier, « MADAME LISE GUIDICELLI » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « MADAME LISE GUIDICELLI » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

## **Litiges**

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de DIGNE LES BAINS sera seul compétent pour régler le litige.

Document actualisé le 15/09/2023