



## Conteúdo do curso de massagem relaxante na Bergqvist Massagem e Treinamento

### **Resumo da história da massagem.**

Per Henrik Ling era esgrimista e poeta sueco no século 19. Após estudar a literatura clássica da Grécia antiga e do Império Romano ele descobriu que eles usavam massagem em eventos esportivos. Ele então, com base nas descobertas criou a massagem sueca. O mundo conheceu a técnica como a massagem sueca. Hoje a massagem sueca é o estilo de massagem mais usado no mundo e ele é muito conhecido nos Estados Unidos e na Europa. A técnica é usada para atendimentos no esporte, em centros de relaxamento ou para reduzir dores na musculatura.

### **Tipos de macas mais indicadas para fazer uma massagem.**

Dicas na hora de comprar uma maca, como:

- Altura mais indicada.
- Peso que suporta.
- Estrutura.
- Regulagem.
- Preço.

### **Óleos, cremes e produtos de higiene, usados em uma sessão de massagem.**

- Higienização da maca.
- Óleos e cremes mais utilizados.
- Lençol para maca.

- Essências.
- Como arrumar a maca para um atendimento de massagem.

#### **Como posicionar o cliente na maca.**

- Como o cliente deve estar deitado sobre a maca para iniciar um atendimento.
- Como posicionar a cabeça e os braços do cliente.
- Como utilizar as almofadas para um maior conforto.
- Como descobrir as partes a serem massageadas, preservando a privacidade do cliente.
- Como usar uma toalha corretamente para cobrir o cliente.

#### **Ambiente e dicas para arrumar o espaço da massagem.**

Para criar um clima bem relaxante, ajudando a potencializar os efeitos da massagem, podemos utilizar:

- Luz baixa com abajur, velas ou lâmpadas mais fracas.
- Aromatizantes, velas com essências ou incensos.
- Música de fundo apropriada para massagem.
- Ar condicionado ou aquecedores para o ambiente.
- Toalhas aquecidas ou manta térmica.

#### **Comportamento diante de um cliente, assim como se vestir adequadamente.**

Dicas de roupas confortáveis e discretas, para o terapeuta utilizar em um atendimento, assim como cores. Como se portar diante de diversas situações.

#### **Como deve ser o toque, durante a massagem.**

Qual a pressão ideal usadas nas manobras? Quando devemos colocar mais pressão ou menos pressão durante uma sessão de massagem?

Pressão ideal para idosos, crianças e gestantes.

#### **Duração de uma sessão de massagem.**

Quando tempo dura em media uma sessão de massagem relaxante no corpo todo? Como dividir o tempo para cada parte do corpo?

#### **Bons efeitos da massagem.**

Os efeitos da massagem e o que ela proporciona durante o atendimento.

#### **Contra indicações da massagem.**

Exemplo de uma anamnese e a importância dela e contra indicações mais comuns.

#### **Postura do aluno**

Como o terapeuta deve utilizar o peso do corpo sobre o cliente, diminuindo o impacto sobre o punho, trabalhando com as pernas flexionadas.

#### **Massagem no corpo todo.**

Vamos aprender mais de 20 manobras diferentes de massagem.

Vamos fazer a massagem nos:

- Pés
- Posterior da perna
- Glúteo
- Costas
- Pescoço
- Rosto
- Braço
- Mãos
- Anterior da perna
- Barriga

A massagem será feita entre os alunos, fazendo duplas para praticar e receber a massagem. Além de aprender as manobras, todos irão sentir os efeitos da massagem, o que é muito importante.

**Alternativas de como atender sem uma maca. Atender um cliente impossibilitado de deitar numa maca.**

Vamos mostrar uma massagem feita no colchonete. Por que não devemos fazer na cama? Como podemos fazer uma massagem com a pessoa sentada em uma cadeira.

**O curso terminará com uma massagem no corpo todo de uma hora.**

No final do curso, os alunos formam duplas e simulam um atendimento, fazendo uma sessão completa de massagem relaxante. Montaremos todo o ambiente adequado para um atendimento de massagem.

**Como iniciar na área.**

Dicas para quem quer trabalhar na área, como:

- Valores cobrados na sessão.
- Valores cobrados em pacotes.
- Divulgação.
- Atendimento à domicílio.
- Locação de salas.

# BERGQVIST MASSAGEM E CURSOS DE MASSOTERAPIA

**Informações SP tel.:**

SP (11) 3062-4586

**e-mail:** [sp@cursosmassagem.com.br](mailto:sp@cursosmassagem.com.br)

Rua Francisco Leitão 469, conj. 1509

Pinheiros, São Paulo, SP, Brasil

**Informações RJ tel.:**

RJ (21) 2239-6020

**e-mail:** [rj@cursosmassagem.com.br](mailto:rj@cursosmassagem.com.br)

Avenida Almirante Barroso 91, sala 308

Centro, Rio de Janeiro, RJ, Brasil