



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

Telefone: (11) 3062-4586 / WhatsApp: (11) 94104-8999

E-mail: info@bergqvist.com.br

Rua Fradique Coutinho 283, Pinheiros, São Paulo