

MATÉRIEL À APPORTER – N1 Suédois et Introduction au Suédois

Vous débuterez prochainement votre formation de massage Suédois, niveau 1 chez nous ! Voici la liste du matériel à apporter le premier jour :

- ☐ Souliers d'intérieur (pour vous déplacer dans l'école avec des souliers propres)
- ☐ Papier et crayons
- ☐ 1 bouteille d'eau ... et votre plus beau sourire ☺

Pour le cours « Introduction au massage Suédois » et pour le bloc « pratique » de la formation, vous devez apporter en plus :

- ☐ 1 ensemble de draps de massage (*) ou 2 draps plats (format lit simple) ou 1 drap contour et un 1 drap plat (format lit simple)
- ☐ 1 couvre appui-tête (ou taie d'oreiller pour dépanner) (*)
- ☐ 2 serviettes de taille moyenne 26x44 (ou 2 traversins simples)
- ☐ 3 serviettes à main 16x16 (2 pour servir d'accessoire, 1 pour s'essuyer les mains)
- ☐ 1 couverture en molleton de 60x90 approx.(PAS TROP EPAISSE) (*)

Nous vous conseillons de transporter votre matériel dans une valise roulante de taille moyenne (pas trop grande SVP), afin de faciliter le rangement dans la classe et pour le transport.

(*) *Nous vendons cet article à notre Boutique – Nous contacter à l'avance svp.*

Habillement

- Vos vêtements doivent être **propres, souples et confortables**.
Nous vous recommandons de vous vêtir en **plusieurs couches**, style « pelures d'oignon » ☺ : en massage, votre température interne se modifie rapidement. IMPORTANT : Mesdames ATTENTION aux décolletés.
- Les cheveux longs doivent être attachés.
- AUCUN parfum
- Ne pas porter de bijoux (bague, montre, bracelet, etc.)
- **Ongles courts et propres**

Apportez votre lunch ! Une cafétéria est à votre disposition à l'école.

Le stationnement de l'école est sur le côté (face à la rue Pilon) et lorsqu'il est plein, vous pouvez stationner au 1^{er} étage, derrière l'édifice.

Toute l'équipe vous souhaite une BONNE SESSION !!!