



Les stages thématiques [2011-2012]

Ces stages et formations courtes, d'une durée de 2 à 5 jours, vous permettent d'élargir vos compétences, d'enrichir votre panel de soins bien-être (galets chauds, ayurvédique, shiatsu, etc.) tout en vous ouvrant à d'autres clientèles (massage du sportif, Réflexologie, etc.).



■ MASSAGE AYURVÉDIQUE

Un stage à vivre comme une invitation au voyage... Le massage Ayurvédique, ou massage indien, fait partie intégrante de la médecine traditionnelle indienne qui repose sur une démarche globale de santé. Cette session d'initiation sera abordée dans un esprit et une démarche de bien-être. Laissez-vous emporter !



■ Présentation

Le mot *ayurveda* en sanscrit signifie *Connaissance de la Vie*.

La médecine en est une branche et le massage fait partie intégrante de cette médecine ayurvédique prescrite aux malades au même titre qu'un traitement.

Plutôt protocolaire, ce massage indien se réalise selon des circuits précis. Une sensibilisation à cette approche passe donc par l'apprentissage de quelques circuits, après une préparation du masseur et du massé.

■ Contenu

■ Massage à l'huile *Abhyanga*

Massage complet de tout le corps sur table avec de l'huile chaude aux odeurs d'épices.

■ Massage au bol *Kansu*

Massage réalisé sur tout le pied, à l'aide d'un bol pour stimuler et détendre, par des mouvements circulaires, des frottements et des pressions, les zones réflexes des pieds.



■ Massage *PagaTchampi*

Les Tchampis correspondent aux pressions stimulantes et décontractantes exercées à pleine main et sans huile. Ce massage de bien-être des jambes se pratique au sol, par l'alternance de pressions et de relâchements.

■ Massages ayurvédiques du dos

Parmi les massages du dos, nous abordons :

- Le *Papillon*, qui se pratique allongé sur le ventre et se caractérise par des frottements énergétiques et des effleurements de tout le dos.

- La *Sauterelle*, qui est un massage de changement de saison, plus tonique, se pratiquant debout, à trois.

Une grande importance est donnée à la qualité et la spécificité de l'huile utilisée, au goût d'épices et de cuisine !

INFOS PRATIQUES

■ DURÉE

2 jours (16 heures)

■ TARIFS

> Tarif *Privilège* : 280 euros

Sans prise en charge / DIF / CIF

> Tarif *Référence* : 390 euros

Dans le cadre d'une formation professionnelle

■ DATES ET LIEUX

Paris

(12MA01) 7-8 janv. 12

Dijon

(12MA35) 12-13 mai 12

■ INFORMATIONS ET INSCRIPTION

INSTITUT DE FORMATION
JOËL SAVATOFSKI

1, rue du Docteur Barbier

F-21000 DIJON

Tél. 03 80 74 27 57

Fax 03 80 72 20 97

Mail :

nadege.thevenot@ifjs.fr