



Les formations certifiantes [2011-2012]



Ces formations certifiantes vous apportent toutes les compétences professionnelles en matière de bien-être. Nous vous proposons deux formations complètes vers les métiers de *Praticien en massage-assis* (6 jours) et de *Praticien en massage bien-être* (32 jours).

■ PRATICIEN EN MASSAGE-ASSIS 6 JOURS INFOS PRATIQUES

Le métier du bien-être au quotidien

Le massage assis (minute), «MAM», est une méthode inédite, ludique, laissant une large place à la créativité, qui permet de détresser et de remettre en forme en quelques minutes, quelles que soient les situations.

Cette formation est ouverte à tous les professionnels de la santé, du bien-être et de la remise en forme, du spectacle, de la communication, aux acteurs sociaux,... et naturellement à tous les amateurs passionnés.

■ Présentation

> Acquérir la technique du massage assis, les outils nécessaires (le savoir-faire) et l'attitude (le savoir-être) pour :

- adapter les gestes spécifiques aux personnes habillées,
- conforter la qualité de son toucher (tact, juste distance, rythme).

> Pouvoir détendre, destresser chaque personne en quelques minutes, en toutes circonstances.

> Savoir dispenser cette technique dans le cadre d'Anim'massages (animation de pauses-massage) ou en séances individuelles (entreprise, institut, etc.).

> Pratiquer totalement détendu, sans fatigue aucune.

■ Méthode pédagogique

La méthode ajustée sur chaise spéciale dite *ergonomique*, avec appui frontal et thoracique, sera aussi travaillée sur simple tabouret ou chaise (mais aussi debout), sans appui direct. Cette technique de base du Massage-minute, originale et pragmatique, donne les gestes et la compétence nécessaires pour se débrouiller quelles que soient les situations. La formation est pratique et *expérientielle* (démonstrations suivies d'un travail en binôme et corrections). Entraînements et tests en situation : journée en supervision sur un terrain d'application.

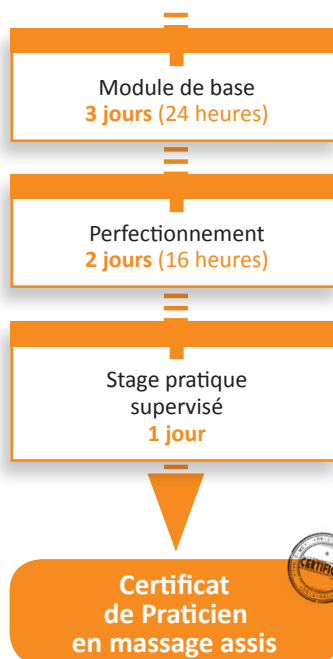
■ SUPPORTS PEDAGOGIQUES

2 livres sont remis à chaque stagiaire :



Le Massage Douceur
(Éd. Dangles)

La Pause massage
(Éd. Dangles)



■ DURÉE

6 jours (48 heures)

■ DATES ET LIEUX

Paris

Base (FM6611) 16-18 sept. 11

Perf. (FM6611) 19-20 nov. 11

ou

Base (FM6911) 13-15 janv. 12

Perf. (FM6912) 17-18 mars 12

Nantes

Base (FM7112) 24-26 fév. 12

Perf. (FM7112) 26-27 mai 12

Dijon

Base (FM7012) 10-12 fév. 12

Perf. (FM7012) 31 mars-1^{er} avr. 12

ou

Base (FM7212) 11-13 avril 12

Perf. (FM7212) 23-24 juin 12

Lyon

Base (FM6811) 31 oct.-2 nov. 11

Perf. (FM6811) 20-21 janv. 12

• FORMATION

« **TOUT EN UN** »
Base + Perf. + Pratique
en situation

Lamoura (Jura) (FM7312)

du 11 au 16 mars 2012

Lyon (FM7412)

du 15 au 20 mai 2012

Montélimar (FM7512)

du 28 août au 2 septembre 2012

■ TARIFS

> Tarif *Priviège* : **840 euros***

Sans prise en charge / DIF / CIF

> Tarif *Référence* : **1170 euros***

Dans le cadre d'une formation professionnelle

* Hors frais d'inscription de 30 € net

■ 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



■ PRATICIEN EN MASSAGE-ASSIS



■ Contenu détaillé

Apports pratiques :

- Les préalables pédagogiques : jeux et exercices permettant de mettre en confiance les participants, facilitant l'aisance et le rythme.
- L'apprentissage de la technique du *balancing and press* (transfert du poids du corps) favorisant une gestuelle fluide et un *toucher-posé*,
- La technique et les manœuvres spécifiques sur vêtement :
 - La manœuvre Anti Stress Express (manœuvre de base qui décharge immédiatement les tensions, allège les épaules, libère le stress en moins d'une minute).
 - La Relaxinésie des différentes parties du corps en position assise, mobilisations et mouvements jouant avec la pesanteur (technique se pratiquant habituellement allongé).
 - Les massages des différentes parties accessibles du corps : cou, haut du dos, bras, mains, fessiers.
 - Les pressions (type shiatsu) et les Stretches sur les vêtements, dos, bras, mains, etc.
 - Le final *en beauté* (ou massage express du visage) : détente du «point des soucis», du front, cuir chevelu.
- La construction d'une séance-type complète, réalisations et entraînement aux différentes séances possible, selon des situations et des timing variés.

Apports complémentaires :

- détente rapide debout ;
- pieds express sur simple chaise;
- massage du dos à l'huile en position assise ;
- massage relaxant des mains.

Apports théoriques :

A propos du stress et de ses conséquences : liens existant entre peur, contrainte, émotion, tension, expiration et haut du dos. Repli sur soi-même (poings fermés, mâchoires serrées, épaules repliées).
Notions d'installation professionnelle : matériel, hygiène, statuts, éthique, assurance, marketing.

■ Stage pratique (une journée)

Les journées en situation sont essentielles dans cette formation. Elles apportent un enrichissement des apprentissages par confrontation directe avec la réalité. Les dates possibles de ces journées vous sont indiquées lors de votre inscription et validées lors de votre session de base.



LABEL «MAM»

Pour faire partie du réseau de compétence et obtenir le label **Animateur Praticien en massage assis**, voir page 83 du catalogue.



■ Formations complémentaires sur le terrain

Des journées en événementiels, villages vacances, manifestations sportives, salons, congrès professionnels, etc., sont ouvertes et proposées tout au long de l'année pour les praticiens certifiés.

Très formatrices, ces journées en situation permettent de renforcer le sens du contact, la créativité, l'adaptation aux différentes situations et aident à acquérir un véritable savoir-faire professionnel.

Le **CERTIFICAT DE PRATICIEN EN MASSAGE ASSIS** vous sera remis à la fin de la formation.

