



Les stages d'initiation [2011-2012]

Ces stages d'initiation, d'une durée de 2 jours, vous apportent suffisamment d'outils pour pouvoir pratiquer au quotidien en famille ou entre amis. Ils vous permettent de prendre contact avec nos différentes techniques, notre façon de faire et notre pédagogie.



week-end

JOURS
2

INFOS PRATIQUES

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 (11MM53)	15-16 oct. 11
Nantes (11MM55)	22-23 oct. 11
Lyon (11MM62)	19-20 nov. 11
Dijon (12MM11)	11-12 fév. 12
Pointe-à-Pitre (12FM105)	3-4 mars 12
Paris (12MM22)	7-8 avril 12

HORAIRES

Samedi, de 10h à 18h30.
Dimanche, de 9h à 17h.

SUPPORT PÉDAGOGIQUE

Le livre «Le massage minute» (Éd. Dangles) vous est remis au cours du stage.



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

MASSAGES MINUTE

Pour s'initier en un week-end aux techniques spécifiques de notre école, pour pouvoir pratiquer au quotidien un large éventail de manœuvres aisées, nous vous proposons cet apprentissage de 14 mini-massages anti-stress, relaxants ou revigorants, de la nuque, des épaules, du visage, des pieds, des mains, du dos, etc.

Idéal pour une pratique en famille, entre amis ou en accompagnement d'autres activités !

Présentation

Quels que soient les circonstances, le lieu, la position (debout ou assis), ces techniques étonnantes, largement éprouvées, permettent de détendre, soulager, combattre le stress, remettre en forme en quelques minutes. La plupart de ces techniques, simples et aisées à mettre en place, se pratiquent sur personne habillée et durent de une à six minutes.

Applicables dès la fin de la session, les massages minute vont étonner vos amis et vous permettre de pratiquer en famille, ou en accompagnement d'autres pratiques de bien-être et de mise en forme, ou simplement (vous) faire plaisir !

Contenu pratique

Apprentissage de quatorze Massage minute, très concrets, efficaces immédiatement :

- **Anti-stress express** (debout) > *le plus court !*
- **Appui massage** (debout) > *le plus simple !*
- **Relaxinésie** (au sol)
> *détente et lâcher-prise global*
- **Massage des pieds** (sur chaise) >
astucieux et pratique
- **Manœuvres revigorantes du dos** >
frictions, tapes occidentales, « frappes » shiatsu
- **Détente « sportive » des jambes** (allongé)
> *décontractant et stimulant*
- **Express visage** (assis)
> *le massage de jeunesse*
- **Massage des mains** (assis)
> *pour une relaxation profonde*
- **Massage bilatéral des pieds** (allongé)
> *circulatoire et défatigant*
- **Détente des bras** (allongé)
> *lâcher-prise total : «les bras m'en tombent !»*
- **Massage du visage, tête et nuque** (allongé)
> *sensible et voluptueux*
- **Slow-massage** (debout)
> *ludique, convivial, sensuel*
- **Massage du dos à l'huile** (assis)
> *complet et terriblement efficace !*
- **le grand Massage Anti-stress Minute, MAM** (debout ou assis) > *le "must"*

