

# Les masters [ 2011-2012 ]

Ouverts aux praticiens, les masters ont été créés pour répondre au besoin d'enrichir sa pratique autour d'une thématique spécifique. Approfondissement des techniques, confrontations d'expériences, ateliers de recherche pratique : ces journées sont résolument construites autour de mises en situation, chacun ayant la possibilité de partager ses connaissances et de s'enrichir de l'expérience des autres.



## ■ MASSAGE SUR LE CÔTÉ

## ■ INFOS PRATIQUES

### ■ Objectifs

- > Maîtriser cette technique originale de massage bien-être.
- > Offrir une prestation « Massage Essentiel sur le côté » adaptée à la femme enceinte, aux personnes ayant des difficultés pour rester allongé sur le ventre, aux personnes qui préfèrent l'attrait très maternant de ce massage.

### ■ Contenu

- L'installation : les différentes positions et le matériel nécessaire.
- Reprise d'un travail sur chaque partie du corps : détecter et soulager les zones de tension au niveau du dos, mobiliser les épaules, les bras, masser les jambes et le ventre.
- Chaque apprentissage est enrichi d'un temps de recherche et de réflexion, où chacun est invité à partager sa propre expérience et ses découvertes.
- Temps de parole autour des difficultés rencontrées : douleurs, problèmes de mobilisation, surpoids. Conseils et propositions de réponses.
- Le massage de la femme enceinte : progression de l'installation et des positions adaptées au fil des mois. Apprentissage des gestes qui vont accompagner la mater-



nité. Repérer et soulager les tensions spécifiques.

- Récréatif : le massage du visage sur le côté.
- La gestion pratique d'une séance de massage : les différentes constructions possibles, leur intérêt.

### ■ Le formateur

Des années d'expérience et de pratique dans le domaine du soin et du massage bien-être ont conforté Elisabeth FOREST dans la maîtrise de cette technique et dans l'originalité de sa réalisation.

### ■ FORMATEUR

Elisabeth FOREST

### ■ PRÉ-REQUIS

Certificat de Praticien IFJS

### ■ DURÉE

3 jours (21 heures)

### ■ DATES ET LIEUX

Dijon (11MC57) 28-30 oct. 11  
Nantes (12MC12) 17-19 fév. 12

### ■ TARIFS

> Tarif *Privilège* : 420 euros  
Sans prise en charge / DIF / CIF

> Tarif *Référence* : 585 euros  
Dans le cadre d'une formation professionnelle



## ■ 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