



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

> Initiation

Nantes
(12RL05) 21-22 janv. 12

Paris
(12RL39) 19-20 mai 12

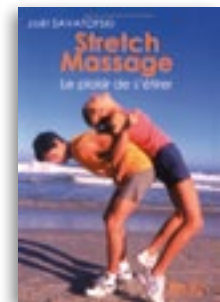
Pointe-à-Pitre
(12FM105) 10-11 mars 12

> Perfectionnement

Paris
(12RE52) 23-24 juin 12

SUPPORT PÉDAGOGIQUE

Le livre *Stretch Massage* (Éd. Dangles) vous est remis dans le cadre de la formation complète (base + perf.).



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

RELAXINÉSIE ET STRETCH-MASSAGE

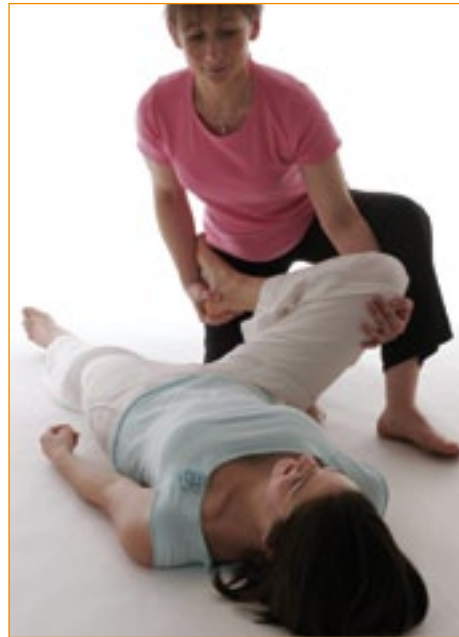
La Relaxinésie & Stretch-massage est une technique de relaxation et de remise en forme fondée sur le lâcher-prise, les mobilisations passives et les étirements. Originale, ludique, créative, simple à mettre en oeuvre et très agréable à recevoir, la Relaxinésie est accessible à tout public car elle se pratique habillé.

Elle est idéalement complétée par des *stretches*, étirements doux de tout le corps.

Module d'initiation [2 jours]

Ces deux journées vous permettent de découvrir cette étonnante technique et de la pratiquer dès le lendemain du stage. Après quelques exercices ludiques et de mise en confiance, sont abordés :

- la détente des différentes parties du corps par des mouvements (mobilisations, vibrations) jouant avec la pesanteur ;
- le massage des extrémités : pieds, mains, tête ;
- la technique spécifique des tissus, expérimentée dans les écoles avec les enfants ;
- les *stretches* ou étirements progressifs des différentes parties du corps ;
- la construction d'une séance complète associant le massage des extrémités.



Module perfectionnement [2 jours]

Session pour approfondir les acquis, enrichir le vocabulaire gestuel, libérer votre créativité, diversifier et adapter la technique aux différentes parties du corps et situations (allongé au sol, sur table de massage, assis). Vous possédez, à l'issue de ces deux journées, une méthode de relaxation profonde - proche des techniques Thaï et Japonaises, mais avec une façon de faire plus adaptée, plus en douceur - une technique énergétique aux effets immédiats.

