



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.).



INFOS PRATIQUES

■ **DURÉE**
3 jours (24 heures)

■ **TARIFS**
> Tarif *Privilège* : 420 euros
Sans prise en charge / DIF / CIF
> Tarif *Référence* : 585 euros
Dans le cadre d'une formation professionnelle

■ DATES ET LIEUX

Paris
(12MS02) 13-15 janv. 12

Lyon
(12MS20) 23-25 mars 12

Dijon
(12MS51) 22-24 juin 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

■ MASSAGE DU SPORTIF

Le monde du sport s'ouvre à la pratique du massage de bien-être. Grâce à ce stage, découvrez des gestes facilement applicables, les applications avant et après l'effort, mais aussi les limites liées aux spécificités des diverses pratiques sportives. Ce stage est également recommandé pour les danseurs, randonneurs, entraîneurs, etc.

■ Présentation

Ce stage ne nécessite aucun pré-requis, il est ouvert à tous ceux qui souhaitent découvrir et utiliser une technique pragmatique, différentes des massages relaxants, pouvant se pratiquer au sol (tapis, herbe), sur table, quels que soient les conditions et le temps dont on dispose.

■ Contenu

Vous travaillez les différentes techniques du massage sportif tel que le massage suédois (effleurages, pétrissages, pressions glissées), les mobilisations, les vibrations, les étirements.

Vous abordez le massage de préparation *avant l'effort* qui permet d'échauffer les muscles quelques minutes avant l'activité physique, mais aussi le massage de récupération *après l'effort* permettant à l'organisme de se rétablir plus rapidement, de raccourcir le temps de fatigue et de redonner à la musculature sa souplesse initiale. Ces manœuvres spécifiques sont étudiées et pratiquées au niveau des jambes, du dos et des bras. Elles ont cette particularité de détendre, stimuler, décontracter, remettre en forme. Enfin, quelques techniques spécifiques, en rapport avec les différentes pratiques sportives, sont abordées en fonction de l'expérience et des envies de chacun.

Enfin, quelques spécificités techniques, en rapport avec différentes pratiques sportives, sont abordées en fonction de l'expérience et des envies de chacun.

