

Ateliers de Massages minute

3 ateliers de 3h30 / week-end

EXCLUSIVITÉ IFJS



Quels que soient les circonstances, le lieu, les Massages minute permettent de détendre, soulager, combattre le stress, apporter un élan de vitalité, mais aussi créer du lien et de la convivialité. La formule « ateliers à la carte » permet de personnaliser son programme de formation et d'aborder les massages et la méthode IFJS en douceur.

Objectifs pédagogiques

- Dans un cadre personnel, ces ateliers permettent à chacun de réaliser des massages de relaxation applicables au quotidien.
- Dans le cadre d'activités professionnelles, où s'exprime le besoin de combattre le stress et détendre rapidement (examens, théâtre, danse, soins dentaires, conférences...), ces ateliers permettent de proposer des séances simples de massage et de relaxation.

Atelier Massage anti-stress minute > SAMEDI DE 14H À 17H30

Une technique éprouvée pour réduire le stress rapidement, sur personne habillée, debout ou assise :

- la manœuvre anti-stress express, en quelques secondes ;
- l'appui massage, en position debout ;
- la détente du visage (tête), en position assise ;
- l'antistress express (debout, assis) ;
- le massage anti-stress sur chaise (détente du haut du corps, nuque, trapèze, bras, mains) ;
- les « frappes » revigorantes du dos.

Le plus : massage express des pieds et des jambes, en position assise.

Atelier Relaxinésie® > DIMANCHE DE 9H À 12H30

Une méthode ludique et simple de relaxation et de remise en forme par le mouvement. Il s'agit de mobilisations et d'étirements des différentes parties du corps, de gestes qui détendent, assouplissent, stimulent et permettent de lâcher-prise.

Le plus : massage du visage, dit « massage de jouvence ».

Atelier Massage du dos à l'huile

> DIMANCHE DE 14H À 17H30

Une méthode étonnante pour détendre et relâcher les zones de tension du dos et la nuque, en position assise, avec appui thoracique.

Le plus : la totale détente par le massage des mains.

A l'issue des ateliers, le stagiaire reçoit une
Attestation de formation en Massages minute.



Le livre de référence
Massages minute
est remis aux stagiaires
qui suivent les 3 ateliers.

Déroulement

3 ateliers au choix, d'une demi-journée chacun (3h30), réservables à l'unité ou à la suite sur un week-end.

Tarifs 2020 nets

- Individuel :
 > 80€ par atelier
 > 190€ pour 3 ateliers
- Formation continue : 320 €

Calendrier

Paris

8-9 février 2020 | 20MM05
10-11 octobre 2020 | 20MM64

Lyon

23-24 novembre 2019 | 19MM73
4-5 avril 2020 | 20MM22
14-15 novembre 2020 | 20MM73

Dijon

7-8 mars 2020 | 20MM11
26-27 septembre 2020 | 20MM59

Lille

9-10 mai 2020 | 20MM40

Bordeaux

25-26 janvier 2020 | 20MM03