

Relaxinésie® & Stretch-massage®

2 jours / week-end

EXCLUSIVITÉ IFJS



La Relaxinésie® consiste à mobiliser les différentes parties du corps en y associant, dans une séance complète, le massage des extrémités (pieds, mains, tête) afin d'obtenir un relâchement complet. Le Stretch-massage® est le complément idéal de la Relaxinésie car, une fois relâché, le corps accepte plus aisément les étirements.

Objectifs pédagogiques

- Dans un cadre personnel, et en particulier en famille avec ses enfants, cette formation vous permet de proposer une séance de relaxation et de remise en forme.
- En complément d'une activité professionnelle, cette formation vous permet de proposer une technique « habillée » de relaxation énergétique globale, très complète.

Contenu

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 ;
- les stretches ou étirements progressifs des différentes parties du corps ;
- le massage des extrémités du corps : pieds, mains, tête ;
- la découverte de la technique spécifique avec des foulards ou des tissus, expérimentée dans les écoles avec les enfants ;
- la construction d'une séance associant les mobilisations, les stretches et le massage des extrémités.

À l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une

Attestation de formation en Relaxinésie® & Stretch-massage®.



Le livre de référence de Joël Savatofski *Stretch-massage* (Éd. Dangles) est remis aux stagiaires qui suivent les sessions de base et de perfectionnement.

Calendrier

Paris

13-14 juin 2020 | 20RL54

Dijon

14-15 décembre 2019 (PERF) | 19RL85

4-5 avril 2020 | 20RL23

7-8 nov. 2020 | 20RL70

12-13 décembre 2020 (PERF) | 20RL86

Tarifs 2020 nets

- Individuel : **290 €**
- «jeunes» : **240 €**
- Formation continue : **510 €**

OFFRE -20%

Remise de -20% sur la session de perfectionnement pour l'achat groupé des 2 sessions (base + perf).

