



EXCLUSIVITÉ IFJS

# Massage aux ventouses souples

2 jours / week-end

Cette formation vous permet de découvrir et d'expérimenter des techniques manuelles, naturelles et anciennes de soins du corps, pour mettre en beauté sa silhouette et se sentir mieux dans son corps et dans sa « forme ». Ces techniques permettent d'éliminer la fatigue et la sensation de lourdeur dans les jambes, de stimuler la circulation et le retour veineux, d'améliorer la qualité de la peau (souplesse, élasticité, tonicité) et de prévenir ou réduire certains troubles de la peau (capiton, cellulite, amas graisseux).

## Objectifs pédagogiques

- Dans un cadre personnel, cette formation permet de pratiquer aisément sur soi en auto-massage ou sur ses proches.
  - Dans un cadre professionnel, les techniques permettent d'enrichir une gamme de prestations en esthétique et bien-être, notamment la technique spécifique du palper-rouler avec la ventouse souple.

## Contenu

- Les manœuvres de préparation et d'échauffement :
  - Mobilisation, pétrissage et pressions glissées sur les membres inférieurs.
  - Le massage « d'appel » sur le ventre.
- La technique du palper-rouler manuelle.
- La pratique du ventouse-massage :
  - Le massage stimulant et drainant.
  - Technique du palper ou « pomper-glisser » sur les jambes, cuisses et fessiers, dos, abdomen et bras.
  - Application en auto-massage.
  - Construction d'une séance type pour professionnel.
  - Les quelques précautions d'usage.
- Le massage raffermissant des cuisses au miel.

- Des exercices et postures favorables à la circulation veineuse viendront compléter agréablement les effets du massage local.
- Un temps est réservé pour les questions et conseils, une documentation spécifique ainsi qu'une ventouse souple sont remises à chaque participant.
- **Le petit plus** : le massage drainant du visage, massage à la cuillère froide argentée (dit « massage impérial »).

À l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une **Attestation de formation en Massage aux ventouses souples.**

## Formatrice

**Izabella Paletska**, formatrice IFJS, praticienne de massage bien-être® et technique de soin du corps, vous fera découvrir et partager son expérience de ces pratiques slaves de beauté.

## Tarifs 2020 nets

- Individuel : **330 €**
- «Jeunes» : **240 €**
- Formation continue : **510 €**

## Calendrier

**Dijon**  
2-3 novembre 2019 | 19VS71  
14-15 mars 2020 | 20VS13  
21-22 nov. 2020 | 20VS75

**Nice**  
31 mai-1er juin 2020 | 20VS46