

Massage Minute

Formation d'initiation & thématique

1,5 JOURS

Dans un cadre personnel, ces ateliers permettent à chacun de réaliser des massages de relaxation aisément applicables au quotidien pour toute la famille et entre amis.

Dans le cadre d'activités professionnelles et semi-professionnelles, où s'exprime le besoin de combattre le stress et détendre rapidement (soins dentaires, accompagnements, théâtre, danse,

coiffeurs, éducateurs, compétition sportive, etc.), ces ateliers permettent la réalisation de séances de massage et de relaxation rapides et simples à mettre en œuvre.

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.

Pré-requis

Cette formation est **accessible tout public**, sans pré-requis.

Objectifs

Cette formation vous permettra de pratiquer aisément les différents gestes, déplacements et postures de :

- D'identifier les différentes techniques de « Massages minute »,
- D'utiliser les manœuvres de massage quelles que soient la durée et la situation.

Contenu

ATELIER 1 – « Massage Anti-stress Minute » – Samedi de 14h00 à 17h30

Une technique éprouvée qui permet de réduire le stress rapidement. Elle se réalise sur personne habillée, debout ou assise :

- la manœuvre anti-stress express, qui ne prend que quelques secondes,
- l'appui massage, en position debout,
- les « claqués » revigorants du dos,
- la détente express du visage, position assise,
- le massage anti-stress sur chaise (détente du haut du corps, nuque, trapèze, bras, mains).

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

ATELIER 2 – « Relaxinésie » – Dimanche de 9h00 à 12h30

Une méthode ludique et simple de relaxation 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 : le massage du visage, dit « massage de jouvence ».

ATELIER 3 – « Massage du dos à l'huile » – Dimanche de 14h00 à 17h30

Une méthode très pratique pour détendre le dos et la nuque, en position assise, avec appui thoracique.

Le plus : le massage de détente des mains.

Validation

A l'issue de la formation, le stagiaire se voit délivrer une **Attestation de fin de formation « Massages Minute »**

Support pédagogique

Un **support pédagogique** vient enrichir les connaissances théoriques abordées en formation. Le livre de référence « Le massage minute » (Ed. Dangles) est remis aux stagiaires qui suivent les 3 ateliers d'initiation.

Les sessions d'initiation aux techniques fondamentales de l'IFJS sont assurées par l'ensemble de nos formateurs.

Tarifs 2019

Tarif individuel normal : 80 € la demi-journée / 190 € le week-end (3 demi-journée)

Tarif applicable hors prise en charge, ou dans le cadre d'un financement type CIF.

Tarif Formation continue : 370 € le week-end (3 demi-journée)

Tarif applicable dans le cadre de la formation continue des salariés, d'un plan de formation.

Tarif « inscription en ligne » : 190 € le week-end (3 demi-journée)

Tarif applicable hors prise en charge pour toute inscription en ligne.

Nos prix sont exonérés de TVA en vertu de l'article 293B du Code Général des Impôts. Les frais d'hébergement et de restauration sont en sus.

Lieux et dates

Cette formation se compose de **trois ateliers d'initiation – de 3h30 chacun** – qui se suivent le temps d'un week-end, que vous pouvez réserver à l'unité ou tous ensemble.

PARIS 19^{ème}

19MM15 23 et 24 mars 2019

19MM59 12 et 13 octobre 2019

DIJON

19MM04 23 et 24 février 2019

19MM54 28 et 29 septembre 2019

LYON

19MM37 25 et 26 mai 2019

19MM73 23 et 24 novembre 2019

RENNES

19MM07 2 et 3 mars 2019

LILLE

19MM25 4 et 5 mai 2019

NANTES

19MM16 23 et 24 mars 2019

BORDEAUX

19MM02 19 et 20 janvier 2019

NICE

Avril 2019



Institut de formation Joël Savatofski

ÉCOLE EUROPÉENNE DU TOUCHER-MASSAGE®

1, rue du Docteur André Barbier 21000 DIJON

Tél. 03 80 74 27 57 / Fax 03 80 72 20 97 / contact@ifjs.fr / www.ifjs.fr

Siret 491 448 130 00014 - Organisme de formation déclaré sous le n° 26 21 01553 21 à la Préfecture de Bourgogne.

Prendre contact avec les responsables de formation :

Nadège Thevenot / Dolorès Brottin

Tél. 03 80 74 27 57

Du lundi au jeudi
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Email : contact@ifjs.fr