

Relaxinésie® & Stretch-massage®

Formation d'initiation & thématique

2 JOURS

Mise au point dans les années 80 par Joël Savatofski, cette technique se distingue par sa simplicité, son efficacité, ses nombreuses applications.

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.

Pré-requis

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

Objectifs

À l'issue de la formation les stagiaires seront capable de :

- **Comprendre les principes qui fondent cette technique.**
- **Pratiquer une séance complète.**

À la suite de cette formation d'initiation, une **formation de perfectionnement, en week-end également (2 jours - 14h)**, vous est proposée pour approfondir et compléter votre technique.

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 complète** associant les mobilisations, les stretches et le massage des extrémités.

Validation

À l'issue de la formation, le stagiaire se voit délivré une **Attestation de fin de formation « Relaxinésie® & Stretch-massage® »**

Pédagogie

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

Tarifs 2019

Tarif individuel normal : 330 €

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

Tarif Jeunes : 260 €

Tarif applicable pour les stagiaires de 17 à 25 ans.

Tarif Formation continue : 510 €

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

Tarif «inscription en ligne» : 290 €

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

Formation organisée sur **2 jours, soit 14h de formation (en week-end)**

PARIS 19^{ème}

19RL38 | 25 et 26 mai 2019

DIJON

19RL27 | 4 et 5 mai 2019

19RL56 | 5 et 6 octobre 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