

Massage Essentiel[®] californien et suédois à la fois

Le Massage Essentiel[®] est la synthèse de deux techniques réputées. L'une nous vient de Californie et propose une façon de faire qui favorise la globalité, les manœuvres fluides et enveloppantes. La technique suédoise permet de réaliser un travail plus local sur les différentes parties du corps, plus en profondeur, fait de pétrissages, malaxages, pressions glissées. La particularité du Massage Essentiel tel que l'a conçu et l'enseigne Joël Savatofski et ses formateurs au sein de l'IFJS (www.ifjs.fr), c'est qu'il est facilement abordable par tous. Quelques jours suffisent pour permettre à tout un chacun de le pratiquer.

Initiation : le massage du dos, couché, à l'huile (dessin 1)

Ce massage est immédiatement relaxant, défatiguant et stimulant.

Il donne une sensation exquise d'allongement, d'étirement du dos.

Il est excellent pour les contractures et les tensions du dos ou simplement pour lâcher-prise. Votre partenaire est confortablement allongé(e) au sol sur un matelas ou un tapis*. Agenouillé(e) au niveau de sa tête, commencez par quelques effleurages pleine paume de tout le dos.

L'utilisation d'un peu d'huile est conseillée.

Puis, posez vos mains à plat sur son dos et exercez une pression glissée continue avec les pouces tout le long des muscles de chaque côté de la colonne vertébrale, en balançant le poids de votre corps en avant, depuis le haut du dos jusqu'au sacrum.

Terminez en ouvrant vos doigts en éventail.

Remontez légèrement par les côtés, et répétez plusieurs fois ce trajet avec des pressions différentes.

* Ce massage se pratique également sur une table de massage ou une table recouverte d'un tapis.



Variante (dessin 2)

Les deux paumes de vos mains vont maintenant descendre alternativement et non simultanément vers le sacrum, de telle façon que, une des mains une fois arrivée au niveau du sacrum lâche le contact pour se repositionner

1 sur l'épaule et repartir vers le bas comme si elle poursuivait l'autre main et ainsi de suite. Il n'y a pas d'impression de perte de contact, car il y a toujours une main au contact du dos.

Conseils

En basculant en avant, c'est le poids du corps du masseur qui donne la pression au niveau des pouces, pression qui pourra être dosée en fonction du transfert en avant.





Sommeil Nature
Literie écologique et durable

**Relâche les tensions
Et soulage les douleurs**

DIRECT FABRICANT
15 nuits à l'essai
Déhoussable
Toutes dimensions

Depuis 1998



Matelas Surmatelas Oreiller Sommier/lit

www.sommeilnature.fr 49, av. de Brouilla
Tél. 04 68 73 77 99 66300 St Jean Lasseille

Présent aux SALONS :
ZEN ET BIO - Tours du 27 au 29 mars
ZEN ET BIO - Bordeaux du 17 au 19 avril
ECO BIO - Colmar du 21 au 24 mai
Catalogue gratuit sur demande

Voir Clair[®]

Comment abandonner ses lunettes
par Xanath Lichy



**Livre de la méthode « Voir Clair »
avec de nombreux exercices
et des conseils pratiques
pour le soin des yeux**

-  Méthode d'amélioration et de rééducation de la vue en stage ou par correspondance.
-  Triple CD d'exercices guidés de la méthode « Voir Clair », (relaxation, yoga des yeux...)
-  Produits naturels de soin pour les yeux, lunettes à grilles, lunettes ordinateurs, conduite de nuit...

RENSEIGNEMENTS ET DOCUMENTATION :
HARMONIE CLARTÉ
89 boulevard Elzéar Pin - 84400 APT
Tél : 04 90 75 14 50
contact@voirclair.org - www.voirclair.org

Stages 2020 : 4-5 avril à PARIS • 16-17 mai à CHAMONIX (74)
13-14 juin près de LIMOUX (11) • 4-5 juillet à MUNSTER (68)
19-20 septembre à ALBOUSSIERE (07)
3-4 octobre à ÉVIAN (74) • 17-18 octobre à SARREGUEMINES (57)
31 octobre - 1 novembre à PARIS • 7-8 novembre à REDON (35)

Massages assis minute



Le massage assis se pratique à même les vêtements sur des personnes installés sur une simple chaise ou un siège ergonomique.

Cette technique spécifique de toucher-détente, de courte durée (6 à 14 minutes selon le flux des personnes présentes ou le contrat proposé) est très efficace.

Créative, ludique, dynamique et conviviale, cette méthode créée par Joël Savatofski a été conçue pour s'adapter à chaque personne, à chaque situation et être abordable par tous.

Initiation : le massage assis de la nuque, il en vaut le « cou » ! (dessin 3)

Partie charnière, entre la tête et le dos, le cou mérite un régime de faveur.

Ces gestes relâchent toutes les tensions de la nuque et du haut du dos, ils calment et atténuent le stress.

Vous êtes debout à côté de votre partenaire assis(e), et sa tête repose lourde, c'est-à-dire relâchée dans le creux d'une de vos mains, ce qui a pour effet immédiat de détendre les muscles postérieurs de la nuque.

L'autre main libre va pouvoir ainsi pétrir tout en souplesse le cou « pleine paume » (et/ou les doigts), en se dirigeant lentement du haut du dos vers la base du crâne (éventuellement une fois ou deux jusque dans les cheveux, c'est exquis !) en mouvements rythmés, sans jamais lâcher.

Prenez le temps de faire sentir le malaxage des muscles du cou. Répétez 2 ou 3 fois ce trajet.

Variante

Vous pouvez adopter d'autres positions, par exemple, en restant sur le côté, la tête de votre partenaire repose cette fois-ci sur un de vos bras, au niveau du coude, votre main calant l'épaule de votre partenaire.

L'autre main libre alors peut commencer de masser en profondeur.

Conseils

Chassez de votre esprit tout ce qu'on a pu vous raconter sur la fragilité de cette zone (dite cervicale), il n'en est rien.

Le massé doit trouver la position la plus confortable pour l'appui de sa tête et le masseur la « bonne » main,



pour masser d'un côté et pour soutenir de l'autre.

Livre conseillé

Le livre de Joël Savatofski « **60 massages minutes** » aux Editions Larousse.

Joël Savatofski est diplômé d'État en masso-kinésithérapie, il est le fondateur de l'Institut de formation et de recherche pédagogique sur le Toucher-massage® et auteur de plusieurs livres de référence sur le sujet.

Pour en savoir plus, s'initier, se former aux massages de bien-être :

Institut de Formation Joël Savatofski
Tél : 03 80 74 27 57
contact@ifjs.fr
www.ifjs.fr



Baume Nourrissant et Réparateur



Utilisé en **cosmétique**, le **Baume** gorge la peau de précieux actifs. Il fonde sur la peau et la laisse douce et rebondie.

Utilisé en **soin cutané**, le **Baume** répare intensément :

- Les peaux **relâchées** et à **vergetures**
- Les peaux **crevassées** et fendillées
- Les peaux **agressées** par le soleil, le laser, les produits chimiques
- Les peaux **atopiques** (plaques cutanées)
- La peau **fragile** des bébés (siège et corps)
- Les **lèvres gercées**

Utilisé en **soin capillaire**, le **Baume** sublime la chevelure.

Appliqué en masque sur les longueurs et les pointes, il revitalise et répare les **cheveux secs, colorés et abîmés**.

Zoom ingrédients :

Une formule conçue à partir de **5 ingrédients naturels** d'une efficacité surprenante.

L'**huile de coco** possède des propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires.

L'**huile de jojoba** est apaisante, cicatrisante et protectrice.

Le **beurre de cacao** aide à restructurer la peau en stimulant la synthèse de collagène.

Le **beurre de karité** apaise après l'exposition au soleil ou la brûlure superficielle.

La **cire d'abeille** forme un film protecteur.

Ces ingrédients, riches en oméga 3 et 6, vitamine F, vitamine A et Vitamine E, vont stimuler le renouvellement cellulaire de l'épiderme pour le régénérer intensément.



Vente en magasin bio et sur :
joyauxdemadagascar.com

Documentation et vente pour particuliers et professionnels :
Micheline au 04 91 44 69 61
joyauxdemadagascar@hotmail.fr

Les Joyaux de Madagascar
2 rue du Commandant Imhaus
13006 Marseille

STAGES VACANCES MASSAGES

POUR APPRENDRE À MASSER EN PROFITANT D'UN SÉJOUR VACANCES

JUILLET 2020 | HAUTES-ALPES
FORMATION CERTIFIANTE MASSAGE ASSIS
avec Izabella Savatofski

AOÛT 2020 | ARDÈCHE
MASSAGE CALIFORNIEN / SUÉDOIS
avec Joël Savatofski

BROCHURE GRATUITE
sur simple demande

www.ifjs.fr



Institut de Formation Joël Savatofski
03 80 74 27 57 / contact@ifjs.fr