

PRATICIEN EN MASSAGE ASSIS (EXCLUSIVITÉ IFJS)

Date : 3/8 Juillet 2022 Formation complète 6 jours/42heures à SAVINES LE LAC

TARIFS : Promo 750 € 990€ / 1530 € avec prise en charge - Frais de dossier en sus : 85 €
possibilité paiement étalé



Le massage assis, créé en 1986 par Joël Savatofski pour les conducteurs sur les axes autoroutières, s'est développé tout azimut et connaît un succès considérable.

Ouverte à tous, cette formation vous permettra de détendre, déstresser, remettre en forme en quelques minutes et en toutes circonstances.

Contenu : à l'issue de la formation vous saurez :

- utiliser les gestes spécifiques sur une personne habillée, sur chaise ergonomique (mais aussi sur simple chaise),
- conforter la qualité du toucher (tact, juste distance, rythme),
- pratiquer totalement détendu et sans fatigue (méthode Savatofski),
- appliquer une séance type complète et la dispenser en entreprise, en institut, à l'hôpital, en événementiel.

> **Les plus IFJS intégrés à cette formation :**

- détente antistress rapide, debout,
- massage express défatigant des pieds,
- massage relaxant des mains,
- massage du dos à l'huile en position assise.

Supports pédagogiques spécifiques

Un livret pédagogique (Pass-massage), deux livres de référence (*La pause massage* et *Le massage douceur*), sont remis aux stagiaires, ainsi que l'accès à des vidéos pédagogiques...



Cette formation permet d'obtenir le **Certificat de Praticien en massage assis.**



INFORMATION / INSCRIPTION

03 80 74 27 57
Edwige Henri : e.henri@ifjs.fr
1, rue du Docteur Barbier - 21000 Dijon
www.ifjs.fr

VOTRE FORMATRICE



Izabella PALETSKA-SAVATOFSKI, diplômé d'État d'Ukraine en défectologie, possède une grande expérience en massage et techniques de soins du corps. Praticienne de massage bien-être® et formatrice au sein de l'IFJS depuis 2009, Izabella est créatrice d'une méthode de « Massage habillé sur table » et du « Ventouse-massage ».

Cours particuliers sur demande, en individuel, couple, mini groupe

Séances individuelles :

06 60 49 21 06 /www.viabella-massage.fr



ÉCOLE FRANÇAISE POINNIÈRE EN MASSAGE BIEN-ÊTRE ET TOUCHER MASSAGE®

Toutes les infos sur nos stages et formations : www.ifjs.fr

PROGRAMME
NICE

IFJS DEPUIS 1986

Stage & Formations MASSAGE BIEN-ÊTRE



Siret : 491 448 130 00014

INSTITUT DE FORMATION JOËL SAVATOFSKI

WWW.IFJS.FR / Tél. 03 80 74 27 57

PARIS | DIJON | LYON | NICE | LILLE | NANTES | BORDEAUX





MASSAGE HABILÉ SUR TABLE

Date : 2/3 avril 2022 (week-end)

17/18 sept 2022 (week-end)

Cette technique étonnante, création de Izabella PALETSKA, se pratique sur vêtements légers ou draps de coton. Très efficace, à la fois relaxant et dynamisant, ce massage soulage les tensions et douleurs, détend, défatigue instantanément et redonne du tonus. Les applications sont nombreuses, à la maison, en vacances, en cabinet, en entreprise...

Proche de certaines techniques asiatiques (balinaises, japonaises, coréennes), mais beaucoup plus douce et adaptée à notre culture occidentale, cette technique se caractérise également par sa facilité d'adaptation, peut se pratiquer partout en toute occasion et sans effort.

Contenu :

- vous apprendrez les mouvements de relâchement ondulations, mobilisations, les pressions pleines paumes, les pétrissages, les malaxages rythmés et profonds, les stretches sur les différentes parties du corps,
- l'harmonisation finale (balayage, moulage),
- réalisation de séances de différents timings applicables dans différentes situations.

Ce stage donne lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation.

TARIFS : 290€ tarif promo 330 € tarif normal / 240 € tarif jeunes (- 25 ans) / 510 € avec prise en charge



MASSAGE ESSENTIEL®

Date : 23/24 avril 2022 (week-end)

24/25 sept 2022 (week-end)

Le Massage Essentiel®, fleuron de notre école, le massage complet du corps, synthèse des techniques californienne (rythme, fluidité, globalité, manoeuvres enveloppantes) et suédoise (travail sur les différentes parties du corps).

Cette technique apporte une relaxation profonde, favorise la circulation énergétique, donne une sensation d'unification. C'est une expérience où l'on retrouve le plaisir de donner et celui de recevoir.

Contenu :

- la technique du transfert du poids du corps qui permet de masser sans effort avec une grande fluidité,
- les manoeuvres reliant et unifiantes,
- la construction type d'un Massage Essentiel.

Ce stage donne lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation.

TARIFS : 290 € tarif normal / 240 € tarif jeunes (- 25 ans) / 510 € avec prise en charge

*Les formations à NICE...
c'est en PETIT groupe !*



MASSAGE SPORTIF

Date : 16-17-18 avril 2022 (vendredi + week-end)

Recommandé pour les danseurs, sportifs et toute personne en activité physique.

Ce massage est à la fois dynamique, tonifiant et relaxant. Il permet de relâcher les tensions musculaires, d'assouplir les articulations, de défatiguer et remettre immédiatement en forme.

Contenu :

- le massage suédois (les effleurages, les pressions glissées, les pétrissages, les frictions) et massage local et en profondeur,
- les techniques de mobilisations assouplissantes, de vibrations décontractantes, de stretches massages énergétiques.
- différents protocoles, avant ou après effort, globalisés, locaux, courts.

Ce stage donne lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation.

DURÉE : 3 jours - TARIFS : 495 € tarif normal / 360 € tarif jeunes (- 25 ans) / 765 € avec prise en charge



MASSAGE AUX VENTOUSES SOUPLES

Date : 5-6 juin 2022 (week-end)

Cette formation, exclusivité IFJS, permet de découvrir et d'expérimenter des techniques manuelles naturelles de soin du corps qui permettent d'éliminer la fatigue, la sensation de lourdeur dans les jambes, d'améliorer la qualité de la peau (souplesse, élasticité, tonicité) et de prévenir ou réduire certains troubles de la peau (capiton, cellulite, amas graisseux).

Une pratique aisée, sur soi en auto-massage ou sur ses proches, ou dans un cadre professionnel (enrichir sa gamme de prestations en esthétique et bien-être).

Contenu :

- la pratique du *ventouse massage* stimulant et drainant, un «pomper-rouler» sur les jambes, cuisses, fessiers, abdomen,
- la construction d'une séance type,
- le petit plus : le massage drainant du visage à la cuillère argentée, dit «Massage impérial».

Ce stage donne lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation.

TARIFS : 290€ tarif promo 330 € tarif normal / 240 € tarif jeunes (- 25 ans) / 510 € avec prise en charge

Nul besoin d'être spécialiste pour être initié à l'art du massage. Chaque personne, si elle le désire, peut s'y former, acquérir la confiance et la technique nécessaire pour l'utiliser dans quels que domaines que ce soient. Chacun peut ainsi l'expérimenter dans son quotidien familial, professionnel ou simplement entre amis. Joël Savatofski