

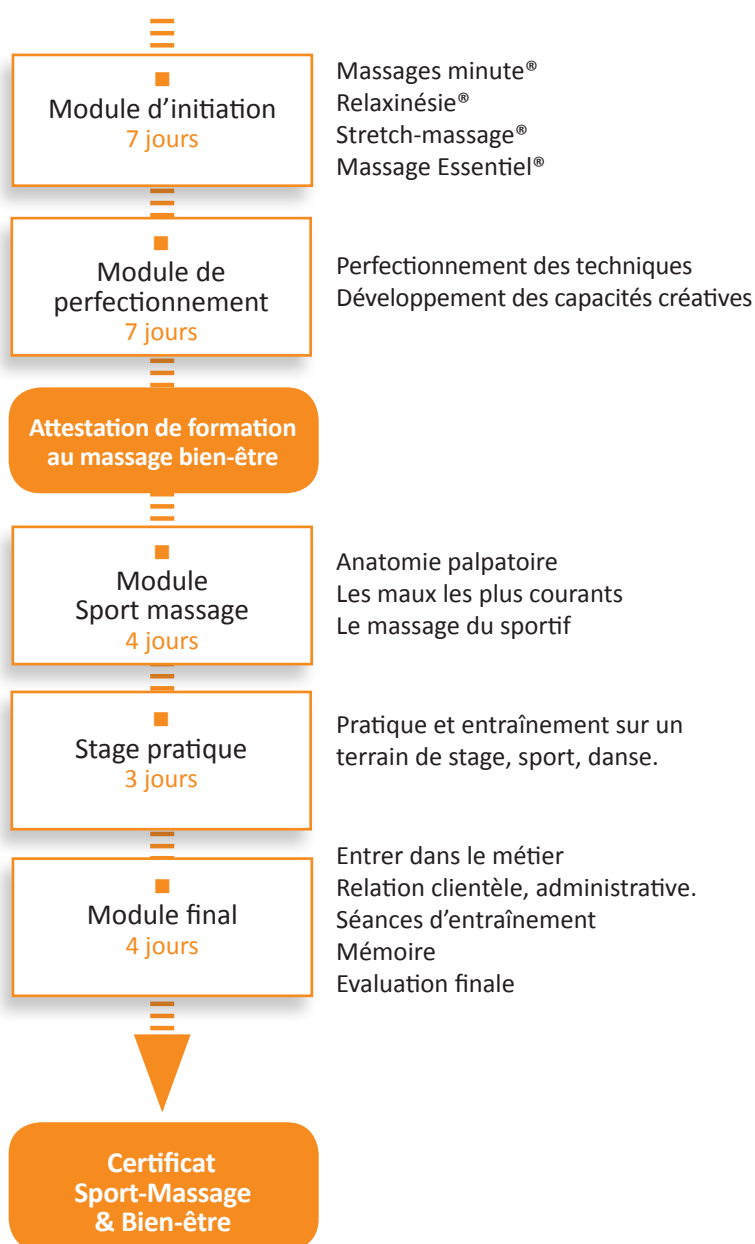
Formation certifiante Sport-Massage & bien-être



FORMATION PRATICIEN SPORT-MASSAGE & BIEN-ETRE



CURSUS / 200 HEURES



TARIF

Tarif normal :
3500 € net, hors frais d'inscription.

Pour les adhérents de l'UNSA,
un tarif préférentiel est proposé
en 2012/2013,

**soit 2700 € net
pour l'ensemble de la formation***
+ 90 € de frais d'inscription

* Comprenant : matériel,
documents pédagogiques
et **2 livres d'accompagnement.**

CONTACT IFJS

**INSTITUT DE FORMATION
JOËL SAVATOFSKI**
1, rue du Docteur André Barbier
F-21000 DIJON
Tél. 03 80 74 27 57
Fax 03 80 72 20 97
Email : contact@ifjs.fr
Site : www.ifjs.fr

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

PREMIÈRE SESSION - 7 JOURS

Initiation aux techniques du Toucher-massage

■ Objectifs pédagogiques

- Acquérir la confiance, la gestuelle, le rythme et les postures nécessaires. Développer le savoir faire et le savoir être essentiel pour pratiquer.
- S'initier aux techniques de massage bien-être qui identifient l'IFJS.
- Pouvoir pratiquer sans effort et totalement détendu.

■ Méthode pédagogique

Le formateur s'attache à mettre en place une dynamique de groupe et un climat d'apprentissage sécurisant où chacun peut s'exprimer avec un maximum d'authenticité : jeux ludiques, exercices de sensibilisation et de mise en confiance.

La formation en elle-même est avant tout expérientielle, s'appuyant sur l'expérience pratique vécue «ici et maintenant» du *donner* et du *recevoir* durant les phases d'apprentissage et d'échange : démonstration, travail à deux, corrections, suivi.

■ Contenu

- Exercices et jeux autour de l'attitude bienveillante, des gestes d'accueil ;
- initiation au transfert du poids du corps, pour travailler sans se fatiguer, savoir se ménager ;
- apprentissage des premiers gestes de confort ;
- initiation aux « massages minute » : massage anti-stress minute, massage des pieds, des mains et du visage (tête) ;
- initiation à la Relaxinésie® et au Stretch-massage®, mobilisations douces et étirements.
- massage des différentes parties du corps (technique suédoise) ;
- Massage Essentiel®, synthèse des techniques californienne et suédoises, première approche pour une prise en charge du corps dans sa globalité ;
- massage spécifique : le dos, assis, à l'huile ;
- apports théoriques : le cadre de la pratique du massage bien-être : intérêts et limites, les bienfaits et les rares contre-indications.
- Deux livres de référence sont fournis aux stagiaires : *Le Massage douceur* et *le Stretch massage*.

■ Dates et lieux au choix

DIJON (en semaine) :

du 29 au 31 octobre 2012 + 1^{er} au 4 novembre 2012

ou

NANTES (en week-end) :

les 15 et 16 décembre 2012 + 19 et 20 janvier 2013

+ du 1^{er} au 3 mars 2013

ou

PARIS (en semaine) :

du 17 au 19 décembre 2012 + du 14 au 17 janvier 13

DEUXIÈME SESSION - 7 JOURS

Perfectionnement

■ Objectifs pédagogiques

- Continuité indispensable des journées d'initiation, ce module permet :
- d'approfondir et d'enrichir les différentes techniques ;
 - de développer ses capacités créatives.
- Le stagiaire est évalué sur sa pratique, c'est la première étape vers un savoir-faire de qualité.

■ Méthode pédagogique

En continuité de la dynamique de groupe installée durant le module de base, cette session est organisée pour que les groupes se rencontrent et que chaque stagiaire puisse travailler avec d'autres formateurs. C'est l'occasion pour tous d'échanger des acquis et de confronter des expériences. Le temps d'apprentissage est enrichi par un Bilan Individuel Pratique (BIP) réalisé au milieu de la session.

■ Contenu

- Exercices collectifs autour du lâcher-prise, de la relation non-verbale par le toucher ;
- l'ergonomie du mouvement : perfectionnement de la technique de transfert du poids du corps, ou comment se «pauser» pendant la pratique ;
- auto-massage ;
- perfectionnement du massage anti-stress debout et assis ;
- Relaxinésie : perfectionnement et enrichissement, construction d'une séance complète ;
- massage sectoriel (technique suédoise), enrichissement ;
- Massage Essentiel, travail sur les fondamentaux et les valeurs ajoutées de ce massage : l'attention, l'intention et l'intuition ;
- initiation au massage à «quatre mains» et au «bilatéral des pieds» ;
- Bilan Individuel Pratique (BIP).

■ Validation des acquis

L'attestation de Formation au Massage bien-être 1^{er} cycle est remise au stagiaire à l'issue de cette session.

■ Date et lieu

DIJON :

du 11 au 17 mars 2013

TROISIÈME SESSION - 4 JOURS

Sport-massage

Le monde du sport s'ouvre à la pratique du massage de bien-être. Lors de cette session, les participants découvriront les gestes aisément applicables, les applications avant et après l'effort, mais aussi les limites liées aux spécificités des diverses pratiques sportives.

■ Anatomie palpatoire

Nous proposons au cours de cette session un apport de connaissance « le nécessaire mais aussi le suffisant » par une méthode concrète, palpable, ludique pour *savoir un peu plus ce qu'on a sous les mains.*

■ Sport massage

Vous abordez le massage de préparation *avant l'effort* qui permet de relâcher et d'échauffer les muscles quelques minutes avant l'activité physique, mais aussi le massage de récupération *après l'effort* permettant à l'organisme de se rétablir plus rapidement, de raccourcir le temps de fatigue et de redonner à la musculature sa souplesse initiale. Ces manœuvres spécifiques sont étudiées et pratiquées au niveau des jambes, du dos et des bras.

Enfin, quelques particularités techniques, en rapport avec différentes pratiques sportives, sont abordées en fonction de l'expérience et des envies de chacun.

■ Petits maux courants

- Gérer les petits maux courants : contractures et douleurs musculaires, ou autres petits tracas ;
- massage au féminin : utilisation du palper-rouler, massage drainant et défatiguant des jambes, intérêts et limites du massage anticellulite ;
- propriétés et utilisation des huiles essentielles ;
- limites, indications et contre-indications du massage.

■ Date et lieu

PARIS :
du 18 au 21 avril 2013

STAGE PRATIQUE - ÉQUIVALENT 3 JOURS

Pratiques et entraînements supervisés par un formateur IFJS, sur un terrain de stage, sport, danse.

Dates et lieux seront définis avec le stagiaire.

Mai / Été 2013

SESSION FINALE

3 JOURS + 1 JOURNÉE PRÉPARATOIRE

■ Objectifs pédagogiques

- Faire la synthèse des pratiques, des possibilités de prestations et des contextes professionnels envisageables.
- Enrichir son vocabulaire gestuel.
- Savoir répondre aux besoins de chacun.

■ Contenu

- Révision, réajustement, enrichissement des différentes techniques.
- Panorama des types de séance à proposer dans un cadre professionnel.
- La relation au toucher/masser. Un temps d'échange sur la pratique (difficultés, juste-distance, etc.).
- Apports théoriques :
 - la législation, l'éthique du praticien, les statuts professionnels, la communication commerciale.
 - le métier : installation, règles administratives, marketing, relation clientèle.

■ Validation des acquis

Au terme de ce module, la technique des participants sera validée par une séance de massage supervisée et un temps d'échange avec un formateur.

Chaque participant devra également remettre un mémoire de formation, au plus tard 3 semaines avant la session finale, et avoir pratiqué les 25 séances notifiées sur son Pass'massage. Le mémoire permet au stagiaire de faire le point sur son cursus de formation, de formaliser l'expérience acquise et de présenter ses projets professionnels.

Si le participant,

- 1) a su développer tout au long de son cursus, des qualités de savoir faire et de savoir être nécessaire à la pratique de cette méthode,
- 2) a participé avec succès à l'évaluation finale

il reçoit :

le certificat « Praticien Sport-Massage & Bien-être »

■ Date et lieu

PARIS :
du 6 au 8 septembre 2013



Bulletin d'inscription individuelle



Bulletin à retourner à :

INSTITUT DE FORMATION JOEL SAVATOFSKI, 1 rue du Docteur Barbier 21000 DIJON

A réception de ce bulletin, vous recevrez votre contrat de formation*. La convocation confirmant le lieu, horaires, moyen d'accès, etc. sera envoyée au stagiaire un mois avant le début de la formation. A l'issue de l'action de formation, un certificat de présence sera délivré à chaque participant. Le prix de cette action est non assujéti à la TVA. Les frais de transport et d'hébergement ne sont pas compris et sont à la charge du stagiaire.

** En exécution du présent contrat, L'IFJS s'engage à organiser cette action de formation (sauf si le nombre d'inscrits est insuffisant) qui entre dans la catégorie des actions prévues à l'article L 900-2 du Code du travail.*

■ STAGIAIRE

Mlle Mme M. / **Nom**¹ :

Prénom¹ : **Date de naissance**¹ : / /

Adresse¹ :

.....

CP¹ : **Ville**¹ : **Pays** :

Profession : **Tél. fixe** :

Tél. port. : **Email**² : @

N° d'adhérent UNSA¹ :

■ FORMATION

Pour la première session de formation (Module d'initiation), merci de préciser le module choisi :

Dijon, du 29 au 31 octobre 2012 + du 1er au 4 novembre 2012

Nantes, 15-16 décembre 2012 + 19-20 janvier 2013 + 1-3 mars 2013

Dijon, du 17 au 19 décembre 2012 + du 14 au 17 janvier 2013

■ DOCUMENTS À JOINDRE

C.V. / Lettre de motivation / 1 photo d'identité / 1 chèque d'arrhes d'un montant de 250 euros

1 chèque correspondant aux frais d'inscription (90 euros)

Fait à

Signature du stagiaire

Date

¹ Mentions obligatoires / ² Merci de rédiger votre adresse email le plus lisiblement possible