



IFJS

INSTITUT DE FORMATION AU TOUCHER MASSAGE®

Massage Habillé, Relaxinésie® & Massage Minute®

Ce programme combine les approches du Massage Habillé et du Massage Minute®, permettant aux participants d'acquérir des compétences diversifiées en techniques de massage bien-être. Adapté à divers contextes (cabinet, entreprise, événementiel, accompagnement de situations de stress), il allie relaxation, dynamisme et adaptabilité à toute situation.

Durée : 3.00 jours (21.00 heures)

Profils des apprenants

- Tous publics.

Prérequis

- Sans prérequis.

Accessibilité et délais d'accès

Prise en compte du handicap : Mme Armelle SIMON- armelle.simon@ifjs.fr.

15 jours (sous réserve de places disponibles).

Qualité et indicateurs de résultats

2022/2023 - Taux de participation : 13 pers - Indice de satisfaction : 8.9 /10 - Taux de réussite : 100%.

Objectifs pédagogiques

- Découvrir et maîtriser les techniques du Massage Habillé et du Massage Minute®.
- Adapter les techniques de massage en fonction des besoins et du contexte.
- Acquérir une gestuelle fluide et bienveillante.
- Construire et réaliser des séances complètes.
- Appliquer les gestes d'auto-massage pour le bien-être personnel et collectif.

A l'issue de la formation complète, le participant sera capable de :

- Réaliser des séances de massage habillé et de massage minute® adaptées aux situations et aux personnes.
- Connaître les limites d'intervention et le champ d'application de ces techniques.
- Maîtriser différentes manœuvres : pressions, mobilisations, ondulations, étirements.
- Appliquer des techniques spécifiques à des zones ciblées (dos, nuque, bras, tête, membres inférieurs).
- Intégrer le massage bien-être dans un cadre professionnel ou personnel (événementiel, entreprises, soins).

Contenu de la formation

- Introduction et Massage Habillé :
 - Découverte des principes du massage habillé : origine, bienfaits, applications.
 - Apprentissage des manœuvres fondamentales : pressions, ondulations, mobilisations, pétrissages.
 - Pratique du massage des membres inférieurs et supérieurs.
 - Adaptation de la gestuelle à une personne habillée et allongée.
 - Construction et réalisation d'une séance type.

IFJS Institut de formation au Toucher-Massage | 12 rue du golf QUETIGNY 21800 | Numéro SIRET : 49144813000022 |
Numéro de déclaration d'activité : 26.21.01553.21 (auprès du préfet de région de : Préfecture Bourgogne Franche Comté)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

- Approfondissement du Massage Habillé et Massage Minute® :
 - Techniques avancées du massage habillé : travail sur les articulations, techniques d'assouplissement.
 - Introduction au Massage Minute® : contexte et applications.
 - Pratique du Massage Minute® anti-stress (assise, debout).
 - Initiation à la Relaxinésie® : mobilisation passive, relaxation par le mouvement.
 - Construction et adaptation d'une séance combinée Massage Habillé et Massage Minute®.
- Approfondissement et applications pratiques :
 - Massage bien-être du dos à l'huile en position assise : techniques et bienfaits.
 - Techniques d'auto-massage : Do-in minute, étirements, gestes pour tonifier et évacuer le stress.
 - Cas pratiques : mise en situation professionnelle en binôme.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Formateur-trice certifié(e) et Professionnel(le) expert(e) dans le domaine.

Méthodes et ressources pédagogiques

Pour l'ensemble des formations proposées, notre pédagogie s'appuie sur **4 points fondamentaux** :

- 1- Une équipe expérimentée formée à notre pédagogie.
- 2- Une pédagogie adaptée, fondée sur la confiance en soi.
- 3- La pratique et l'expérience fondatrices de l'apprentissage.
- 4- Des techniques éprouvées, évolutives et créatives.

- Méthodes pédagogiques : Nos méthodes privilégient les apprentissages en binômes, les démonstrations des formateurs, les mises en situations professionnelles concrètes, les temps d'analyse des pratiques autour de ce que chacun a pu expérimenter et les apports théoriques. Les préalables "IFJS" sous forme d'exercices ludiques permettant à chacun de se sentir en confiance, de faciliter les apprentissages, d'intégrer en douceur et en toute simplicité, la gestuelle.
- Ressources pédagogiques : Support de formation remis à chaque participant. Accès à un espace apprenant tout au long de la formation (compléments de supports pédagogiques, documents informatifs, forum d'échanges).
- Lieux de formation : Les locaux sont conformes à la législation en vigueur en matière de sécurité et d'hygiène ; et répondent aux directives financières. Mise à disposition du matériel nécessaires à l'exercice de la pratique (tables de massages, chaises de massage ergonomiques, huiles de massage, paperboard et vidéoprojecteur).

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Début de formation : Test d'autoévaluation et recueil des attentes.
- Évaluation tout au long de la formation : Le/la formateur/trice vérifie la compréhension des informations, le positionnement du stagiaire et l'utilisation des gestes.
- Fin de formation : Test de validation des acquis en fin de formation sous forme de mise en situation ou étude de cas.
- Évaluation de la satisfaction des participants à la fin de la session via un questionnaire de feedback.

Modalités d'obtention :

Un certificat de réalisation de l'action de formation et de validation des compétences sera remis à chaque stagiaire ayant participé avec satisfaction à l'ensemble des journées et validé l'évaluation théorique et pratique.

Tarifs coût pédagogique : Non assujetti TVA.

Tarif Prise en charge : 800.00 € (dont 50.00 € de frais d'inscription).

Tarif Individuel : 590.00 € (dont 50.00 € de frais d'inscription).

Modalités d'inscription :

Pré-inscription en ligne sur <https://ifjs.catalogueformpro.com/>.

Pour plus de renseignements, notre équipe reste à votre disposition par mail à contact@ifjs.fr ou par téléphone au 03.80.74.27.57.

Inscription confirmée après validation des dossiers et/ou entretien individuel - Délai d'inscription : 15 jrs avant la date de la formation (sous réserve de place disponibles).

Catégorie : Action de formation (art. L6313-3).