Massage essentiel

Le massage essentiel est un massage complet du corps, synthèse des techniques californienne (favorisant rythme, fluidité, globalité, douceur, manœuvres enveloppantes) et suédoise (massage localisé plus en profondeur).

Il apporte un sentiment immédiat de bien-être et aide à mieux vivre son corps. Cette formation utilise la méthode pédagogique ludique de Joël Savatofski, structurant la séance, tout en permettant une grande créativité.

Objectifs

- ACQUÉRIR une gestuelle fluide et sans effort.
- POSSÉDER les fondamentaux de cette technique.
- IDENTIFIER la particularité et les bénéfices du massage essentiel.
- CONNAÎTRE les limites de son champ d'application.
- MAÎTRISER le protocole du massage essentiel.

PRÉ-REQUIS
Brevet des collèges ou équivalent.

PUBLIC
Voir p16

FORMATRICE
Lola Savatofski

DATES - 2 SESSIONS
27-29 juin 2025
26-28 juin 2026

TARIFS
Préférentiel :
505 euros
Référentiel :
630 euros

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.

9 stagiaires formés en 1 an

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1
- Préalables pédagogiques
- Travail sur la gestuelle appropriée (transfert du poids du corps, détente)
- La technique de massage de type suédois (précision, profondeur)
- La technique de massage californien (globalité, enveloppement, enchaînements fluides)
- Massage de la tête (visage, cuir chevelu)
- Le moulage final complet du corps dans la serviette

JOUR 2
- La technique de massage de type suédois (2)
- Présentation du massage essentiel
- Présentation du « grand relaxant » : dos, jambes, tête et moulage du corps

JOUR 3
- La technique de massage de type suédois (3)
- La mise en œuvre du massage essentiel (installation, construction, timing, environnement)
- Réalisation d'une séance complète
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)