

Programme Formation « Massage Shiatsu »

Objectifs et compétences visées

- Connaître et pratiquer les positions au sol qui permettent d'utiliser le poids du corps pour donner un massage shiatsu.
- Connaître et pratiquer le toucher massage propre au shiatsu : pressions et de relâchements.
- Connaître les indications et contre-indications du massage shiatsu.
- Pratiquer et intégrer une séquence de massage shiatsu sur l'avant du corps et une séquence sur l'arrière du corps.
- Aborder les notions théoriques de base relatives à l'énergétique orientale (le concept du Ki, le principe Yin-Yang, les cinq éléments, le système des méridiens, notions de kyô et de jitsu).
- Connaître et localiser quelques points d'acupuncture importants (tsubos).
- Proposer un protocole Shiatsu global dans le cadre de l'accompagnement de clients en naturopathie.

Prérequis pour suivre la formation

Formation ne nécessite pas de prérequis.

Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera à 100% en présentiel
- Lieu : au CENATHO 44 square de la Mettrie 35700 RENNES

Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 3 jours, soit 24 h

Les intervenants

Vous serez guidé-e dans ces journées par Sébastien Place, formateur au CENATHO : Naturopathe, praticien en shiatsu et en massages, Sébastien Place propose son expertise en cabinet depuis plus de 10 ans.

Formé au massage traditionnel thaï, au shiatsu, au massage de bien-être, sensoriel, ayurvédique, detox, pierres chaudes ou encore métamorphique, Sébastien Place a expérimenté différentes techniques et s'est spécialisé dans les approches corporelles et énergétiques comme le shiatsu. Il pratique le Do-In, le Chi Gong et la respiration taoïste.

Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

CENATHO

Moyens / méthodes pédagogiques

- Exercices préalables à la pratique et travail sur la posture
- Démonstration des manœuvres/enchainements
- Pratique guidée et corrigée
- Échanges sur les ressentis, la pratique, les difficultés rencontrées

Programme

- Journée 1
 - Exercices de préparation
 - Présentation des postures au sol
 - Démonstrations de manœuvres préalables à la pratique
 - Démonstration de la séquence du jour (avant du corps : ventre, jambes, pieds, tête, visage, cou, bras)
 - Pratique guidée en binôme
 - Théorie
 - Échanges : ressentis, questions/réponses
- Journée 2
 - Temps d'échange
 - Exercices de préparation
 - Démonstrations de la séquence du jour (arrière du corps : dos, bras, jambes)
 - Pratique guidée en binôme
 - Théorie
 - Échanges : ressentis, questions/réponses
- Journée 3
 - Temps d'échange
 - Exercices de préparation
 - Démonstrations de manœuvres complémentaires
 - Pratique en binôme protocole complet
 - Évaluation pratique
 - Manœuvres sur table pour des publics particuliers (personnes âgées,...)
 - Localisation et compréhension de points d'acupuncture particuliers
 - Échanges : ressentis, questions/réponses

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Évaluation par travaux pratiques

CENATHO

Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – info@cenatho.fr – cenatho.fr
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692
N° Déclaration d'activité : 11751628075