



PROGRAMME DE FORMATION

MASSAGE SHIATSU

Pressions énergétiques d'inspiration japonaise

Annexe 1

Public concerné

- Professionnelles du bien-être, de l'esthétique, de la beauté
- Personnes en reconversion professionnelle
- Toute personne souhaitant acquérir une compétence professionnelle en massage shiatsu

Formation ouverte aux débutants.tes comme aux professionnels.les.

Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé.

(Le massage shiatsu enseigné est une pratique de bien-être, non thérapeutique et non médicale.)

Effectif formé

Formation dispensée en individuel ou en très petit groupe (2 personnes maximum).

Durée et organisation

- Durée totale : 14 heures
- Organisation : 2 journées de 7 heures
- Horaires : 09h00 - 17h00
- Pause déjeuner : 12h00 - 13h00

Restaurants et commerces à proximité. Possibilité de déjeuner sur place (micro-onde et réfrigérateur à disposition).

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, la stagiaire sera capable de :

- Réaliser une séance complète de shiatsu bien-être
- Appliquer les pressions manuelles en respectant les principes énergétiques
- Adapter l'intensité, le rythme et les postures
- Intégrer le shiatsu dans une pratique professionnelle sécurisée

Objectifs opérationnels

- Connaître l'origine et les fondements du shiatsu
- Identifier les principaux méridiens et zones énergétiques
- Comprendre les bienfaits et les contre-indications
- Maîtriser les techniques spécifiques :
 - pressions des pouces et des paumes
 - étirements doux
 - mobilisations articulaires
- Enchaîner les techniques dans un protocole structuré de 60 à 90 minutes
- Respecter les règles d'hygiène, de posture et d'ergonomie

Intervenante

Morgan Aubert

Praticienne Bien-Être & Esthéticienne - Formatrice en techniques de massage depuis 2009.

Le CV et les justificatifs de compétences sont disponibles sur demande.

Contenu de la formation

MODULE 1 - Fondamentaux et techniques du massage Shiatsu (7 heures)

- Origines et principes du shiatsu
- Présentation des méridiens principaux
- Bienfaits et contre-indications
- Postures du praticien et respiration
- Apprentissage des techniques spécifiques :
 - pressions rythmées
 - étirements doux
 - mobilisations énergétiques
- Travail sur les différentes zones du corps

Modalités d'évaluation : mises en situation pratiques supervisées.

MODULE 2 - Protocole complet et pratique professionnelle (7 heures)

- Réalisation d'un protocole complet de shiatsu bien-être
- Gestion de la pression et du rythme
- Adaptation de la séance selon les besoins
- Accueil et installation de la cliente
- Bilan des acquis et axes d'amélioration

Modalités d'évaluation : mise en situation professionnelle, observation et entretien avec la formatrice.

Déroulé indicatif de la formation

Jour 1

- 09h00 - 10h00 : Accueil des participantes, présentation et apports théoriques
- 10h00 - 11h30 : Pratique encadrée sur modèle
- 11h30 - 12h00 : Questions / réponses
- 12h00 - 13h00 : Pause déjeuner
- 13h00 - 14h30 : Pratique encadrée
- 14h30 - 15h00 : Débriefing
- 15h00 - 16h30 : Pratique encadrée et ajustements
- 16h30 - 17h00 : Débriefing, questions / réponses

Jour 2

- 09h00 - 10h00 : Questions / réponses
- 10h00 - 11h30 : Pratique encadrée (fluidité du protocole)
- 11h30 - 12h00 : Débriefing
- 12h00 - 13h00 : Pause déjeuner
- 13h00 - 14h30 : Pratique autonome supervisée
- 14h30 - 15h00 : Ajustements et corrections
- 15h00 - 16h30 : Évaluation finale pratique
- 16h30 - 17h00 : Questionnaire de satisfaction à chaud et remise de l'attestation

Méthodes pédagogiques

- Méthode active et pratique
- Démonstrations, mises en situation et répétitions gestuelles
- Formation en présentiel
- Supports pédagogiques écrits et illustrés remis à chaque stagiaire

Moyens pédagogiques et techniques

- Futons ou tables de massage adaptés
- Tenue confortable recommandée
- Linge professionnel
- Supports pédagogiques fournis
- Salle de formation dédiée respectant les règles d'hygiène et de sécurité

Modalités d'évaluation et de suivi

- Évaluation continue par observation
- Évaluation finale pratique
- Feuilles d'émargement signées par demi-journée
- Attestation de fin de formation remise à l'issue
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid

Tarif

490€

Organisme exonéré de TVA (article 293B du CGI).

Facilités de paiement possibles sur demande.

Délais et modalités d'accès

- Formations planifiées à la demande
- Délai moyen d'accès : 15 jours ouvrés après validation de l'inscription
- Inscription validée après entretien préalable (analyse des besoins et motivations)

Accessibilité

Pour toute situation de handicap ou besoin d'aménagement spécifique, merci de contacter l'organisme de formation afin d'étudier les possibilités d'adaptation.

Contact

Morgan Beauté Bien-Être exerçant sous le nom commercial de Feel So Zen

2 rue Gambetta - 33200 Bordeaux

06 50 42 08 46

feelsozenbordeaux@gmail.com

www.feelsozen.fr