PROGRAMME DE FORMATION

MASSAGE SHIATSU

Technique de bien-être inspirée du Shiatsu traditionnel japonais

Public concerné

- Professionnels du bien-être, de l'esthétique, du sport, du fitness ou de l'accompagnement à la personne
- Personnes en reconversion professionnelle
- Toute personne souhaitant acquérir des compétences en techniques de massage bien-être.

Formation ouverte aux débutants comme aux professionnels.

Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé.

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-ondes et réfrigérateur à disposition).

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, l'apprenant(e) sera capable de :

- Réaliser un protocole complet de Shiatsu bien-être.
- Adapter les pressions et les mobilisations selon les besoins, le confort et la sensibilité du receveur.
- Installer le receveur dans des conditions optimales de confort et de sécurité.
- Adopter une posture professionnelle garantissant fluidité, confort, efficacité et prévention des troubles
- musculo-squelettiques.
- Respecter les règles d'hygiène, de sécurité et de confort applicables à la pratique du Shiatsu bien-être.

Objectifs opérationnels

À l'issue de la formation, l'apprenant(e) sera capable de :

- Identifier les principes fondamentaux du Shiatsu bien-être.
- Comprendre les notions traditionnelles de circulation énergétique utilisées dans le Shiatsu japonais, dans un objectif de bien-être exclusivement.
- Préparer le matériel et installer correctement le receveur sur futon ou table de massage.
- Réaliser les techniques spécifiques du Shiatsu : pressions palmaires, pressions digitales, étirements doux, mobilisations articulaires et techniques d'ouverture corporelle.
- Enchaîner les différentes manœuvres dans un protocole fluide, harmonieux et cohérent.
- Adapter l'intensité des pressions, les mobilisations et le rythme en fonction du confort du receveur.
- Respecter les règles d'hygiène, de sécurité et les contre-indications liées à la pratique.
- Évaluer le bon déroulement du protocole et ajuster sa pratique si nécessaire.

Cadre de la formation :

Cette formation concerne une technique de bien-être à visée exclusivement non thérapeutique et non médicale.
Le Shiatsu enseigné est destiné au bien-être, à la détente et à la relaxation. Il ne permet en aucun cas de réaliser un acte médical, paramédical, de kinésithérapie ou d'établir un diagnostic. Les notions énergétiques abordées sont présentées dans leur contexte traditionnel japonais et sont utilisées uniquement comme support pédagogique à la pratique du bien-être.

Formatrice :

Morgan AUBERT – Praticienne bien-être, esthéticienne diplômée et formatrice spécialisée en techniques de massage bien-être.
La formatrice dispose d'une expérience professionnelle dans les domaines du bien-être, de l'esthétique et de la formation professionnelle. Le CV ainsi que les justificatifs de compétences sont disponibles sur demande.

Contenu de la formation

MODULE 1 – Fondamentaux et techniques du Massage Shiatsu (7 heures)

- Histoire et principes du Shiatsu.
- Les fondements traditionnels du Shiatsu japonais.
- Présentation des notions de méridiens énergétiques dans le cadre du bien-être.
- Installation du receveur sur futon ou table de massage.
- Posture du praticien et ergonomie de travail.
- Positionnement du corps et utilisation du poids corporel.
- Apprentissage des techniques spécifiques : pressions palmaires, pressions digitales, pressions des pouces, mobilisations douces, étirements et techniques d'ouverture.
- Travail des principales zones du corps.
- Coordination des gestes et fluidité des déplacements.
- Gestion du rythme, de la respiration et de la qualité du toucher.
- Cadre professionnel de la pratique.
- Précautions, limites et contre-indications du Shiatsu bien-être.

Modalités d'évaluation

- Mises en situation pratiques supervisées.
- Corrections individualisées.

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

- Réalisation d'un protocole complet de Shiatsu bien-être.
- Fluidité du protocole et gestion du temps.
- Adaptation du protocole selon les besoins et le confort du receveur.
- Accueil et installation du receveur dans un cadre professionnel.
- Mise en situation professionnelle complète.
- Bilan des acquis et axes d'amélioration.

Modalités d'évaluation

- Observation des gestes techniques.
- Entretien pédagogique avec la formatrice.
- Évaluation pratique finale.

Déroulé indicatif de la formation

Jour 1

- 09h00 – 10h00 : Accueil des participants, présentation de la formation et apports théoriques
- 10h00 – 11h30 : Démonstration puis pratique encadrée
- 11h30 – 12h00 : Questions / réponses
- 12h00 – 13h00 : Pause déjeuner
- 13h00 – 14h30 : Pratique guidée
- 14h30 – 15h00 : Débriefing
- 15h00 – 16h30 : Pratique encadrée et ajustements
- 16h30 – 17h00 : Synthèse de la journée

Jour 2

- 09h00 – 10h00 : Révisions et questions
- 10h00 – 11h30 : Pratique encadrée
- 11h30 – 12h00 : Débriefing
- 12h00 – 13h00 : Pause déjeuner
- 13h00 – 14h30 : Pratique autonome supervisée
- 14h30 – 15h00 : Corrections individualisées
- 15h00 – 16h30 : Évaluation finale pratique portant sur la réalisation complète d'un protocole du massage shiatsu dans le respect des règles d'hygiène, de sécurité, de posture, de fluidité et du confort du receveur.
- 16h30 – 17h00 : Questionnaire de satisfaction à chaud et remise de l'attestation de fin de formation.

Méthodes mobilisées

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique.
- Démonstrations réalisées par la formatrice.
- Exercices pratiques sur receveur.
- Corrections individualisées.
- Mises en situation professionnelles.

Méthodes pédagogiques

- Méthode active et participative.
- Démonstrations.
- Exercices pratiques.
- Répétition des gestes techniques.
- Formation en présentiel.
- Livret pédagogique illustré remis à chaque apprenant.

Moyens pédagogiques et techniques

- Tables de massage professionnelles.
- Matériel et linge professionnel.
- Huiles de massage adaptées.
- Livret pédagogique illustré remis à chaque apprenant.
- Espace de formation conforme aux règles d'hygiène et de sécurité.

Modalités d'évaluation et de suivi

Les compétences sont évaluées tout au long de la formation au moyen de mises en situation pratiques, de l'observation des gestes techniques et de corrections individualisées.
Les critères d'évaluation portent notamment sur :

- la qualité de l'installation du receveur
- la posture professionnelle
- la maîtrise gestuelle
- la fluidité du protocole
- l'adaptation des techniques au receveur
- le respect des règles d'hygiène et de sécurité
- le confort du receveur

Le suivi de la formation comprend également :

- Validation des compétences à l'aide d'une grille d'évaluation.
- Évaluation pratique finale.
- Feuilles d'émargement signées par demi-journée.
- Attestation de fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.
- Questionnaire de satisfaction à froid.

Tarif

Le tarif de la formation est communiqué sur devis ou consultable sur le site internet de Feel So Zen.

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 permettant l'analyse des besoins, des attentes et des motivations du futur apprenant

Ce programme est susceptible d'être adapté en fonction des besoins spécifiques des apprenants et des évolutions pédagogiques.

Accessibilité

Pour toute situation de handicap ou besoin d'aménagement spécifique, un échange préalable sera proposé afin d'étudier les possibilités d'adaptation pédagogique, technique et organisationnelle de la formation.
Un référent handicap peut être mobilisé si nécessaire.

Contact

Morgan Aubert - Feel So Zen
Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 75331854833 auprès du préfet de la région Nouvelle-Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
2 rue Gambetta - 33200 Bordeaux
06 50 42 08 46
feelsozenbordeaux@gmail.com
www.feelsozen.fr