

Programme de formation

SHIATSU BIEN-ETRE

Durée 3 jours 21 heures

Formation en présentiel

Organisme de formation : **AB Conseils**
4 – 6 avenue Joannes Hubert
69160 Tassin la Demi-Lune
RCS Lyon 822 56 197
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84692291069
auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes
Tél : 06 50 28 48 93 / Courriel : contact@ab-conseils.info

PRESENTATION

Apprentissage du protocole spécifique pour le **Shiatsu Bien-Etre**, des gestes et des postures nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais aborde aussi les conseils liés à cette pratique.

OBJECTIFS OPERATIONNELS / COMPETENCES VISEES

Être apte à donner une séance complète du massage enseigné, c'est-à-dire permettre à la personne qui reçoit la séance de se relaxer en profondeur, de se libérer de ses tensions et de retrouver son dynamisme.

- Utiliser le matériel nécessaire à la pratique du massage (table, linge)
- Connaître l'enchaînement et la construction d'un shiatsu bien-être.
- Maîtriser des postures de travail
- Respecter la durée de la séance
- Savoir présenter au client la technique du shiatsu bien-être.

METHODE PEDAGOGIQUE

Mon enseignement combine théorie et pratique. J'enseigne la technique par petites séquences, en la démontrant tour à tour sur deux participants volontaires. Ensuite, les participants pratiquent en binôme, chacun reproduisant les gestes montrés sur son partenaire.

Ils expérimentent ainsi le ressenti du point de vue du donneur comme du receveur. J'interviens pour corriger leur pratique en temps réel et répondre aux questions de chacun.

Je veille également à ce que les participants changent souvent de partenaires, afin qu'ils puissent tester les techniques apprises sur des corps de différentes morphologies. Cela permet de se préparer au mieux à travailler avec des corpulences variées.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Un support de cours reprenant en photos les gestes de l'enchaînement sera remis à chacun des participants.
- Des tables de massage sont à disposition des stagiaires.

Moyens pédagogiques mis à disposition des stagiaires :

- Séances de formation en salle
- Alternance des rôles de praticien et de bénéficiaire
- Dossiers techniques remis aux stagiaires

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Une feuille d'émargement renseignée est à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation.
- Le stagiaire recevra une attestation de suivi de formation en massage Drainant. Après 20 heures d'exercices pratiques et la réussite d'un examen final, une certification vous sera délivrée, valorisant vos compétences. À noter que l'attestation et la certification ne constituent pas un diplôme d'État.

DETAIL DE LA FORMATION

Présentation de la technique enseignée :

- Ses origines, ses bienfaits et sa commercialisation, les contre-indications, les précautions à prendre avant chaque séance, l'accueil et le respect du client, la gestion de sa propre énergie, gestion du matériel
- Apprendre à bien se positionner pour donner le massage :
- Pour donner les meilleures sensations au receveur et pouvoir pratiquer plusieurs séances de massage en se fatiguant le moins possible, il faut apprendre comment bien utiliser le poids de son propre corps.
- Apprendre la technique du massage : Les gestes spécifiques à la technique du massage de relaxation sont enseignés.
- Protocole pour une séance d'1 h.

Jour 1 :

- **Présentation de la technique** : Découverte des origines du Shiatsu, ses bienfaits, contre-indications, et la gestion de l'énergie du praticien.
- **Installation et matériel** : Introduction aux postures, au matériel utilisé, et au vocabulaire professionnel courant.
- **Les bases du Shiatsu** : Exploration des principes fondamentaux, initiation aux postures et aux gestes de base.
- **Méridiens d'énergie et techniques de pression** : Apprentissage des méridiens et des manœuvres spécifiques pour la face postérieure (dos et fessier).
- **Lecture du protocole** : Préparation de l'espace de travail, accueil du massé, et mise en pratique des techniques apprises.

Jour 2 :

- **Révision et approfondissement** : Accueil, session de questions/réponses, et révision des manœuvres sur la face postérieure.
- **Techniques avancées** : Apprentissage des manœuvres sur la face antérieure (ventre, visage, bras, mains).
- **Lecture du protocole** : Renforcement de la maîtrise des techniques et compréhension des principes sous-jacents.

Jour 3 :

- **Questions et révisions** : Révision des manœuvres de la face antérieure (visage, ventre, bras, mains), et approfondissement des techniques pour les jambes.
- **Échange pratique** : Réalisation d'un massage complet de 1h entre participants sous ma supervision.
- **Débriefing final** : Retour individuel sur la formation et conseils pour la pratique future.

ENCADREMENT

Martine Albanese, Fondatrice et formatrice, formée aux massages de Techniques corporelles et bien-être et à l'École des plantes médicinales à Lyon.

PUBLIC CONCERNE PAR LA FORMATION ET PREREQUIS

- Cette formation est ouverte à tous, sans limite d'âge.
- Aucune connaissance préalable n'est requise.
- Toute personne adulte peut suivre cette formation, sauf les femmes enceintes et les personnes présentant des contre-indications à la pratique du massage bien-être.

ACCESSIBILITE

La procédure pour l'inscription est la suivante :

- Inscription par l'envoi du bulletin d'inscription par courrier.
- Je tiens à informer les personnes intéressées par mes formations que, pour des raisons d'organisation, je ne suis pas en mesure d'accueillir des personnes en situation de handicap. Je vous remercie de votre compréhension et reste disponible pour toute question ou pour discuter de mes offres de formation.
Le nombre de stagiaires par session : minimum 1 et maximum 10.
- Le délai d'accès : Le stagiaire pourra s'inscrire aux sessions disponibles par courrier sous réserve de leur disponibilité. Toutefois, sa demande d'inscription ne sera définitivement confirmée qu'à l'issue du délai de rétractation.
- Les cours ont lieu de 09 heures à 17 heures (pause déjeuner d'1 heure). Un travail personnel de révision est recommandé.

ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

En fin de formation, chaque stagiaire reçoit par courriel une attestation de présence. Le stagiaire aura toutefois la possibilité de perfectionner sa pratique et de passer la certification lorsqu'il se sentira prêt (les certifications sont organisées une fois par an).

Si j'estime que la pratique du stagiaire est satisfaisante, celui-ci recevra un certificat de formation du protocole (ce certificat n'a pas valeur de diplôme d'État). Le coût de la certification AB Conseils est de 100 € par protocole.

LIEUX DE FORMATION

Cette formation est dispensée en salle 8 Montée Bon Accueil à 38200 Vienne

DUREE DE LA FORMATION

La formation en Shiatsu Bien-Etre s'étend sur 21 heures, et il est recommandé d'effectuer un travail personnel de révision.

COÛT DE LA FORMATION ET MODALITES DE REGLEMENTS

Le prix public de la formation est de 800 € TTC (société assujettie à la TVA).

A l'expiration du délai de rétractation, un premier versement représentant 30 % du coût total de la formation est à régler.

Le solde peut donner lieu à un échelonnement des paiements avec pour obligation que la totalité soit réglée avant le dernier jour de celle-ci.

DELAIS DE RETRACTATION

Selon l'article L.6353-5 du code du travail, dans un délai de 14 jours à compter de la date de la signature du présent contrat, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception.

DATES DE LA FORMATION

Voir le dossier d'inscription. Les dates choisies sont à reporter sur le devis et/ou la convention.

CONTACT CHEZ AB CONSEILS AU 06 50 28 48 93

Martine Albanese – Présidente & formatrice

ENGAGEMENT DU CENTRE DE FORMATION AB CONSEILS

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.

Matériels à prévoir

- Une tenue différente de celle avec laquelle vous arrivez : des vêtements confortables et des chaussettes, 1 Tee-Shirt manches courtes par jour.
- Un sac pour y glisser vos chaussures
- 1 draps housse 190*90 (lit 1 personne)
- 2 ou 3 petites serviettes (type serviette « invité ») pour vos mains à utiliser lors de vos lavages de mains pendant la formation
- 1 plaid
- Vous équiper d'un bloc-notes et d'un stylo
- Merci de veiller à avoir des ongles très courts et pas de bijoux