



SHIATSU DÉTENTE

(Technique de massothérapie à but relaxant)

Le Shiatsu est né au début du XX^{ème} siècle. La pratique s'est ensuite diversifiée, et chaque enseignant a amélioré et peaufiné cette technique en fonction de ses propres expériences, ce qui explique l'existence de tant de courants différents de Shiatsu, ainsi que de nombreuses et diverses écoles et méthodes disponibles.

Je vous présente une version Shiatsu détente simplifiée, qui se pratique sur une table de massage. Cela rend la séance plus confortable pour le praticien, et pour les personnes massées qui peuvent avoir des problèmes de souplesse et de mobilité. En effet, pour ces personnes, il serait difficile de se relever du sol. Cela concerne, par exemple, les personnes qui souffrent d'arthrose, ou certains seniors.

Prévention et détente, sont les maîtres mots du Shiatsu que l'on va apprendre ensemble.

OBJECTIF DE CET APPRENTISSAGE :

Nous avons conçu ce cours comme une aide à divers projets d'évolution de carrière :
Reconversion professionnelle, perfectionnement dans vos compétences, ou découverte d'un nouveau secteur en pleine expansion.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE CETTE FORMATION

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser le vocabulaire technique du modelage Shiatsu détente
- Connaître les origines et les avantages de ce massage
- Connaître et maîtriser les gestes de sécurité pour le praticien et pour le client
- Savoir accueillir son client
- Savoir écouter et définir les besoins du client
- Identifier les contre-indications et allergies de chaque client
- Connaître les outils et produits adéquats pour effectuer le protocole
- Identifier la morphologie du client et les gestes qui peuvent lui être appliqués
- Maîtriser les gestes techniques
- Identifier les erreurs et maladresses à éviter
- Savoir adapter sa posture



- Connaître les consignes à appliquer auprès du client après le massage.

PUBLIC VISÉ :

Tout public intéressé par les techniques de massage du monde, désireux d'aider et d'apaiser les autres tout en leur apportant confort et bien être.

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLES REQUIS :

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour cette formation mais une connaissance minimale de l'outil informatique est recommandée afin de pouvoir suivre les cours en e-learning. Maîtrise de la langue française (utilisée dans cette formation) demandée.

DURÉE DE FORMATION

Durée de la formation : 23,5 heures.

Le temps de chaque module est évalué selon une moyenne, en fonction du temps de visionnage de chaque vidéo, ainsi que du temps de pratique de mise en application des gestes techniques enseignés, de réponse aux QCM (contrôle continu) et du temps consacré à préparer d'éventuels échanges avec la formatrice durant leur parcours de formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

La formation s'effectue **en distanciel** via notre plate-forme d'e-learning.

Matériel nécessaire de la part du stagiaire : Un outil informatique (PC, tablette, smartphone, etc.), un accès Internet, une table de massage, et une pièce agréable (chaleur, musique, etc.)

La formation est constituée :

- d'une partie théorique :
 - Historique et principes d'utilisation de ce massage
 - Les objectifs du protocole
 - Contre-indications
 - Fonctionnement du Shiatsu
 - Introduction aux méridiens
 - Conseils avant le pas à pas.
- d'une partie pratique étape par étape (Gestes techniques et Pas à Pas) :



- Explication minutieuse et rigoureuse de chaque geste technique qui sera à pratiquer dans ce protocole.
- 18 chapitres à maîtriser techniquement

6 cahiers de cours seront mis à disposition du stagiaire (fichiers PDF) :

- Protocole complet (114 pages)
- Aide mémoire (14 pages)
- Accueil du client (8 pages)
- Contre-indications (9 pages)
- Les principaux méridiens (18 pages)
- Matériel conseillé (6 pages)

La progression du stagiaire sera validée par un QCM après chaque chapitre (contrôle continu).

Une assistance pédagogique par email sera à leur disposition afin de répondre à toutes leurs éventuelles questions. Un suivi technique sera également disponible tout au long de la formation afin de répondre à toute difficulté qui pourrait être liée à l'accès ou à l'utilisation de la plate-forme.

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

MODULE 1 (2 heures) – Introduction

Présentation historique et origines du Shiatsu. Évocation des différents styles de Shiatsu et leur influence sur les pratiques modernes (chiropractie et osthéopathie). Exemples de célébrités américaines qui ont contribué à la popularité de ce massage. Présentation du protocole Maelyne et ses avantages pour tous les publics. Conseils quant à la sécurité.

MODULE 2 (2 heures 30) - Objectifs du protocole Maelyne

Présentation des objectifs du protocole : Bienfaits physiques (23 bénéfiques), Rappel de la notion de Chi (énergie vitale), bienfaits psychologiques et émotionnels (9 bénéfiques), quand et à quelle fréquence pratiquer le Shiatsu.

MODULE 3 (3 heures) – Contre-indications



Présentation des différents cas de contre-indications : En cas de crise aigue d'une maladie (asthme, grippe, gastro-entérite, etc.), en cas de médication lourde, en cas de traitement contre le cancer, en cas de maladie inflammatoire chronique, en cas d'opération récente, en cas de fracture, en cas de maladie contagieuse, en cas de phlébite, de varices, de graves problèmes cardiaques... Conduite à tenir avec les femmes enceintes. Public visé par ce protocole.

MODULE 4 (2 heure) – Fonctionnement du Shiatsu

Passage en revue des principes de fonctionnement du Shiatsu, notamment la stimulation des méridiens et le travail sur les mémoires du corps et le Chi. Présentation des différents gestes techniques du massage (étirements, pressions, lissages rotatifs, frottements, tapotements et secouage d'un membre).

MODULE 5 (2 heures) – Introduction aux méridiens

Définition des méridiens, points d'acupuncture des méridiens, présentation des 14 principaux méridiens. Principe d'interaction des méridiens entre eux.

MODULE 6 (3 heures) – Les Méridiens (14 chapitres)

Présentation des 14 principaux méridiens. Tracé, organes reliés et fonctions de chaque méridien. Effets sur la santé de la stimulation de chacun d'entre eux.

MODULE 7 (2 heures) – Conseils avant le Pas à Pas

Conseils sur les gestes et la posture du praticien pour effectuer ce massage Shiatsu détente en toute sécurité (positionnement, transfert de poids, intensité des pressions).

MODULE 8 (5 heures) – Le protocole Pas à Pas

Apprentissage étape par étape des gestes techniques du protocole (19 chapitres).

MODULE 9 (2 heures) - Séance complète d'une heure

Visionnage d'une séance complète d'une heure, afin de bien voir l'enchaînement des gestes présentés lors de la mise en place du module 8.



EVALUATION EN CONTROLE CONTINU

Chaque chapitre du programme est suivi d'un QCM permettant, moyennant 80% de bonnes réponses minimum, d'accéder au chapitre suivant.

Sans oublier qu'un suivi en continu sera assuré en fonction des questions techniques et pédagogiques de l'élève.

Un relevé de connexion sera effectué chaque jour par le stagiaire via un tableau partagé avec la formatrice.

En fin de parcours, un premier commentaire rapide sur le cours sera demandé au stagiaire. Le stagiaire se fera ensuite filmer en train de réaliser le protocole complet, tel qu'il a été enseigné dans le cours. Il fera alors parvenir à la responsable pédagogique cette vidéo qui sera ensuite analysée et fera l'objet d'un retour par visio sur les points forts et également les éventuelles faiblesses à corriger dans sa pratique. La responsable pédagogique pourra également échanger avec la personne filmée afin de recevoir son ressenti en vue d'améliorer la transmission du protocole.

A la suite de cela, ce dernier recevra par mail un questionnaire d'évaluation de la formation lui permettant de communiquer son ressenti sur divers aspects du cours (technique, communication, pédagogie, supports, etc.).

Un certificat de réalisation (attestation de présence et de réussite) sera alors envoyé à l'élève par mail.

ENCADREMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Sylvie Nicouleaud, gérante et formatrice, dispose des qualifications, références et expertise requises (y compris l'éducation, la formation, les connaissances et les compétences) pour enseigner sur les thématiques proposées.

Elle conçoit les protocoles, effectue les démonstrations des gestes en vidéo et audio et répond à toutes les questions tout au long de la formation.

CONDITIONS D'ACCÈS ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

Une **convention de formation**, accompagnée d'un devis, est adressée pour validation par le bénéficiaire (employeur ou individu) et sera à compléter et à nous retourner daté et signé (signature électronique) afin de finaliser votre inscription.



Après le délai légal de rétractation de 14 jours, L'entrée en formation est accordée sous réserve de pré-requis et elle est validée. L'élève reçoit alors l'accès aux cahiers de cours pdf ainsi que sa date d'accès au serveur de formation.

TARIF

Le coût total de la formation s'élève à **2 200 € TTC** (dont TVA 20%).

Option : Impression d'un livre reprenant l'ensemble des cahiers de cours

Coût de l'impression (120 pages) + frais de port : **67 € TTC** (dont TVA 20%).

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap.

Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi. Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

CONTACT

Pour toute question, merci de contacter **Sylvie Nicouleaud** de préférence par mail maelynevolution@gmail.com ou par téléphone au 06 32 69 10 81.