

Initiation au shiatsu

Durée de la formation : 5 jours

Tarifs de la formation à domicile : 1240€

Tarifs de la formation dans notre centre (la madeleine 59110) : 1190€

Définition

Shiatsu : littéralement « pression des doigts ». Cette thérapie manuelle japonaise est tirée de la Médecine Traditionnelle Chinoise. On effectue en fait des pressions sur les méridiens d'énergie ou voies de circulation spécifiques du « KI » (énergie vitale qui maintient le corps en vie et en bonne santé).

L'intérêt essentiel du massage shiatsu est de posséder des vertus préventives.

Les zones et points réflexes du corps traduisent le dérèglement de l'énergie des organes et fonctions vitales auxquels ils sont reliés bien avant que ceux-ci ne manifestent leur souffrance et en permettent à la fois l'identification et la réharmonisation. Dès lors, on peut empêcher l'apparition de symptômes ou les atténuer de manière sensible.

Recevoir des séances de massage shiatsu régulièrement réduit notablement les atteintes à la santé et préserve l'harmonie émotionnelle et mentale.

Déroulement du cours

- Théorie générale du massage

- Connaissance théorique du shiatsu
 - Rappels d'anatomie (squelette – musculature)
 - Extraits de médecine chinoise :
 - Étude des méridiens (trajets, points d'acupuncture digitale)
 - Étude des 5 éléments (eau, feu, terre, métal, bois)
 - Le Yin et le Yang (l'équilibre)

- Repérage des points de pression

- Questions / Réponses

- Passage à la pratique
- Spécificité de chaque partie du corps
- Pratique par séquence de quelques enchainements

- Evaluation par séquence
- Evaluation complète en fin de module

SAVOIR-FAIRE

1. Intégrer les postures propices à un massage de qualité et à la santé future du masseur.
2. Maîtriser les gestes de base du massage : pétrissage, lissage, étirements, points de pression
3. Apprendre le massage par partie du corps
4. Utiliser différentes parties du corps pour masser
5. Suivre les précautions d'usage, s'adapter à la morphologie du client
6. Créativité et intuition

SAVOIR-ETRE

1. Gérer les remontées émotionnelles
2. Respect du client
3. Se préparer avant : tenue, accueil, ambiance, huiles de massage...
4. Conclure et accompagner après