

## FORMATION MASSAGE SHIATSU

### Niveau 1

Durée 2 jours en présentiel

Le Shiatsu est une technique énergétique d'acupression, issue de la médecine traditionnelle chinoise. Cette pratique vise à réguler la circulation du "ki", l'énergie vitale, en stimulant des points spécifiques le long des méridiens d'acupuncture..

#### POUR QUI ?

- Professionnels du bien-être
- Personnes en reconversion ou en formation initiale
- Professionnels de la relation d'aide et de la santé
- Personnes souhaitant apprendre pour son mieux-être personnel

#### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir les compétences du métier Praticien de Massages Traditionnel de Relaxation
- Développer des qualités relationnelles, d'écoute et de respects professionnels
- Savoir se positionner, se déplacer et appliquer les postures spécifiques pour le travail sur les deux katas de base, ventrale et dorsale.
- Former des spécialistes aux techniques de détente corporelles souhaitant travailler dans les Spa, en institut ou en libéral
- Offrir une formation adaptée au marché actuel du bien-être et de la prévention
- Réaliser un protocole de Shiatsu traditionnel complet de 1 heure

#### LES PRÉREQUIS

Cette formation est ouverte à tous, sans limite d'âge.

Aucune connaissance préalable n'est requise.

#### LA MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative, proposant une alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, d'échanges, d'ateliers et de mises en situations.

- L'accompagnement personnalisé permettant à chacun de développer l'art du toucher
- Une approche complète de différents univers du massage (relaxant, tonifiant)
- Un apprentissage des périphériques nécessaires à la préparation à une pratique professionnelle
- Des supports écrits permettant un entraînement complémentaire entre les sessions
- Un groupe WhatsApp est créé lors de cette formation pour un suivi pédagogique avec possibilité d'échanges de vidéos, d'expériences ou de questions lors de la mise en pratique des méthodes apprises lors de la formation
- Possibilité de filmer les manœuvres durant la formation
- Des groupes limités à 8 stagiaires maximum par formateur

## LA MÉTHODE D'ÉVALUATION ET SUIVI D'EXÉCUTION

- Une évaluation dite formative  
Elle est réalisée par le formateur en cours d'apprentissage, pendant le travail pédagogique et permet d'ajuster en permanence les actions pédagogiques aux besoins des participants.
- Une feuille d'émargement renseignée est à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation

## LA VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation de présence sera délivrée à l'issue de chaque module de formation.

Pour obtenir l'attestation de formation, il est nécessaire d'être présent à toutes les journées de formation, de manifester une implication et une participation active.

Un certificat de validation des acquis sera délivré après une séance de supervision pendant le shiatsu niveau 2.

## CONTENU 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 : Les gestes spécifiques à la technique du massage shiatsu sont enseignés. Protocole pour une séance de 60 minutes.

## JOUR 1

- Accueil des participants, recueil des attentes
- Principes fondamentaux, les effets énergétiques
- Précautions préliminaires
- Training corporel, Do-In, étirements des méridiens et automassages afin d'être dans de bonnes conditions physiques et mentales pour la réalisation du massage
- Travail des postures et des techniques de pression
- Pratique du shiatsu receveur en position ventrale  
Dos, épaules, jambes

## JOUR 2

- Training corporel, Do-In, étirements des méridiens et automassages
- Pratique du shiatsu receveur en position dorsale  
Tête, nuques, thorax, bras, mains, abdomen, jambes, pieds
- Révision complète de l'ensemble du protocole

## LES MODALITÉS

- Durée : 2 journées de 7 heures, soient 14H
- Horaires : 9H30-12H30 et 13H30-17H30
- Lieu : en inter, dans les locaux de Coachlife Formation ou en intra.
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous demandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions ou vous orienter vers les structures spécialisées
- Effectif : 2 à 8 personnes
- Date(s) : voir le calendrier de formation : <https://coachlife.fr/calendrier/>  
Délai d'accès : Inscription possible jusqu'à 48H avant la formation

## ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

Une attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

## COÛT DE LA FORMATION

Le prix public de la formation est de 290€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 20.71€ net. Prise en charge formation professionnelle sur devis.

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.

## L'INTERVENANT

- **Roberto Van Nijnatten**, Sophro relaxologue / praticien Shiatsu et formateur depuis 20 ans, professionnel des techniques de relaxation, diplômé UNIVERSITÉ PARIS 7 Sciences de l'éducation.

## PERSONNE À CONTACTER

Roberto Van Nijnatten - Responsable pédagogique  
contact@coachlife.fr  
07 86 77 90 87

## 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.

## ENGAGEMENT DU CENTRE DE FORMATION COACHLIFE

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