

Programme de l'action de formation

Massage JAPAN HEAD

Ce massage bien-être se pratique sur la tête, à la base des cheveux, sur les épaules et le cou. Cette méthode traditionnelle est issue du Shiatsu.

Elle est effectuée dans le but de détendre car elle débloque toutes les « énergies » du corps. Les bienfaits de ce massage sont nombreux : augmentation du niveau de concentration et de vigilance, baisse des tensions et du stress, bien-être et relaxation générale.

Au cours de ces 3 jours de formation vous apprendrez les gestes justes : positions des mains sur le crâne et les autres parties du corps, travail du cou, du visage, à la partie supérieure du dos, bras et épaules.

Le protocole est principalement appris sur table avec une variante sur chaise.

Avantages pour le masseur : peut se pratiquer au sol, sur table ou sur chaise.

Pré-requis : Aucun

Objectifs de la formation :

Acquérir des compétences complémentaires en pratique de massages Bien-Être. Les professionnels sont en relation d'écoute avec un client (receveur des massages) pour analyser ses besoins afin de lui proposer un ou des massages adaptés et personnalisés répondant à ses attentes et contribuant à son bien-être.

- Donner à chaque élève les clefs essentielles pour pouvoir dispenser un massage de qualité, d'une durée d'environ 25 minutes.
- Approcher les principes fondamentaux du Shiatsu et l'anatomie du corps humain.
- Identifier les contre-indications à la pratique.
- Repérer le trajet des méridiens et les points d'acupression stratégiques se situant sur le visage, le cou, le crâne et les épaules.
- Apprendre les postures de pratique efficaces et confortables.
- Apprendre à gérer son énergie et adopter un positionnement donneur/receveur qui soit adapté.

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	16/09/2021 / Version 1	Page 1 / 2

Contenu de formation : 3 jours, 21h

- Jour 1 – 7h

- Présentation générale du shiatsu et de ses effets sur les plans physique et énergétique.
- Anatomie du haut du corps et repérage des méridiens d'acupuncture.
- Repérage des points d'acupression concernés par le « Japan Head Massage ».
- Identifier les contre-indications

- Jour 2 – 7h

- Exercices d'auto-massage, de respiration et de Qi Qong en préparation aux séances.
- Rappel sur les postures à adopter, le transfert de poids et le placement du receveur.
- Apprentissage du protocole complet.

- Jour 3 – 7h

- Révisions, évaluation

Moyens et méthodes pédagogiques :

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique. À la suite d'une démonstration, chaque participant apprend des enchaînements précis.
- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur la gestuelle du praticien.
- Suite à une démonstration, chaque participant sera successivement donneur et receveur.
- Exercices de sensorialité présentés de façon ludique pour faciliter l'intégration des techniques et affiner les notions de présence et de respect.

Dispositif de suivi de l'exécution d'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Évaluations des acquis :

Évaluations formatives et sommative.

Stage pratique : il faut 15 pratiques individuelles argumentées, commentées et consignées sur une feuille de suivi. Ces éléments font partie intégrante des évaluations auxquelles est soumis le stagiaire.

Qualité du formateur : Frédéric Le Bigot,

Formateur au centre de formation Suntaya, Praticien spécialiste et enseignant de Shiatsu.

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	16/09/2021 / Version 1	Page 2 / 2