

## 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