

## Programme de l'action de formation Massage du visage Japonais méthode KOBIDO

(Visage et crâne) Avec points d'acupressions, Ridokis (petits rouleaux à picots) Et pierre de jade.

*Se faire masser le visage, est la grande tendance du moment.*

*Nous vous proposons de découvrir le massage facial énergétique : le KOBIDO qui signifie " voie traditionnelle de beauté".*

*Ce massage est l'anti-âge du visage par excellence, il stimule la micro-circulation cutanée et le flux lymphatique, d'où cet effet de visage repulpé et de teint éclairci à la fin du soin. Il a également une action sur les tissus cutanés qu'il raffermi, et sur les muscles qu'il relaxe afin de lisser les rides d'expression. Autre point fort du Kobido, son travail sur l'équilibre du "chi", l'énergie vitale, puisque le praticien agit sur les méridiens énergétiques.*

*Cette formation de 3 jours vous permet un apprentissage rapide et personnalisé de chacun dans le groupe. Les cours sur le kobido (manoeuvres, points d'acupressions et ridokis), la relation d'aide, le travail fondamental sur les postures du praticien, sa préparation physique, énergétique et psychologique ... compléteront efficacement votre formation. Vous disposerez ainsi d'une base solide pour débiter votre activité professionnelle.*

**Public visé** : *Tous les publics*

Cette formation concerne tous ceux qui veulent pratiquer le massage de bien-être et qui souhaitent proposer une pratique originale en Massage du Visage Japonais Kobido.

- Futurs professionnels du Bien-être
- Professionnels de la santé, du sport, des thalassos...
- Personnels en reconversion.
- Particuliers

**Pré-requis** : Aucun

**Objectifs de la formation** :

Savoir effectuer un massage de bien-être du visage et du crâne (y compris le cou et les épaules), soin du visage de tradition japonaise (avec points d'acupressions) et usage de Ridoki en fin de soin, d'une durée d'1h00.

Ce massage asiatique se pratique allongé, sur table ou au sol, à votre convenance.

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 / 3

Le but en fin de formation :

- Connaître les conditions favorables pour pratiquer le massage du visage Japonais Kobido dans le respect du receveur.
- L'accueil (prise en charge du receveur, instauration d'un climat de confiance...).
- L'hygiène.
- L'anamnèse.
- Le protocole précis ou adapté.
- La gestion de l'après massage
- Savoir effectuer le massage Kobido à partir de mouvements précis, alternant entre pétrissages, vibrations, digitopressions, percussions pincées et lissages du visage, dans le respect de chaque morphologie, tout en travaillant avec de bonnes postures pour ne pas se fatiguer.

**Contenu de formation : 3 jours, 21h**

- Jour 1 – 7h

- Accueil des stagiaires et présentation
- Attentes de chaque participant
- Théorie fondamentale du Kobido
- Les gestes techniques du Kobido
- Les postures du praticien, savoir protéger son dos
- Mise en condition du donneur et du receveur
- Le respect du massé
- Les huiles végétales pour le visage
- Démonstration du protocole (séquence 1)
- Pratique aller et retour du massage

- Jour 2 – 7h

- Ressenti de la 1ère journée
- Exercices respiratoires et énergétiques (protection du praticien)
- Révision des gestes techniques
- Démonstration de la séquence 2
- Pratiques aller/retour des séquences 1 et 2
- Apprentissage des points d'acupressions/méridiens
- Pratique aller et retour avec séquence 3 :
- Pratique avec ridoki (petits rouleaux à picots pour la stimulation des tissus)

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 / 3

- Jour 3 – 7h

- Auto-massages ou do in
- Révision des séquences 3 (accupression) + ridoki + crânien
- Pratique aller/retour complet
- Règles de base du masseur
- Le savoir-faire et le savoir-être
- La gestion des remontées émotionnelles
- Questions, réponses
- Evaluation

**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 de d'évaluation des résultats de la formation :**

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

**Évaluation des acquis de la formation :**

- Évaluations formatives et sommatives.
- 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 : Marina LE MEHAUTE,**

Formatrice SUNTAYA, Praticienne et formatrice en Massages de Bien-être.

Certifiée Maître praticienne en massage du monde, à l'institut de formation Cassiopée à Chatou 78)

Ayurvédique, Énergétique Chinois, Kobido, Intuitif, Relaxant, Bambous, Femme Enceinte, Bol Kansu, à la bougie ...

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	16/09/2021 / Version 1	Page 3 / 3