



PLAN DE FORMATION

Étirement spécifique des méridiens et anatomie énergétique

Afin de compléter nos outils de shiatsu et des 5 éléments, nous allons voir, dans un premier temps, des techniques d'étirements des méridiens par la mise en posture du corps de notre client afin de faciliter la circulation énergétique par la stimulation des méridiens concernés. Dans un second temps nous apprendrons la technique des pouls chinois, la localisation anatomique des points essentiels (points de saison) et la digitopuncture sur ces derniers.

OBJECTIF

- ✓ Connaître les postures spécifiques associés aux méridiens
- ✓ Apprendre à travailler les méridiens dans les postures associées
- ✓ Apprendre et pratiquer la prise des pouls chinois
- ✓ Repérer la localisation des points de saison
- ✓ Digitopuncture des points de saison
- ✓ Construire une séance adaptée à son client

MATERIEL

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation :
Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation (table de massage, Futon).
- Matériel à apporter par le stagiaire :
2 grandes serviettes 50*100 cm (ou drap ou couverture) : 1 pour couvrir la table et 1 pour couvrir l'ensemble de votre corps
1 serviette à main
1 stylo et bloc pour prendre des notes

PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant apprendre cette technique : professionnels du bien-être, de la beauté et de la santé / personne en reconversion.

PREREQUIS NECESSAIRE

Avoir suivi le module Shiatsu 5 éléments.

PROGRAMME DE FORMATION

JOUR 1 : 7h

Matin :

Théorie :

- Rappel du trajet des méridiens
- Présentation des postures associées aux méridiens.
- Techniques de shiatsu sur les méridiens
- Indications - Contre-indications - Précautions

Après-Midi :

Pratique :

- Techniques d'étirements des méridiens par la mise en posture des membres inférieurs et supérieurs.
- Synthèse de la journée

JOUR 2 : 7h

Matin :

Théorie :

- Questions/réponses
- Rappel du principe des 5 éléments
- Présentation de la théorie des « pouls chinois »
- Présentation des points de saison

Après-Midi :

Pratique :

- Travail sur les « pouls chinois »
- Digitopuncture sur les points de saison
- Synthèse de la journée

JOUR 3 : 7h

Matin :

Théorie :

- Questions/Réponses
- Construire une séance adaptée à son client

Après-Midi :

Pratique :

- Mise en situation d'une séance adaptée
- Évaluation finale

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Travaux pratiques donneur/receveur
- ✓ Fiche d'évaluation finale remise par le formateur
- ✓ Contrôle continu des connaissances
- ✓ Attestation de formation

DUREE : 3 jours – 21h

Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jour