



## **PLAN DE FORMATION MASSAGE SHIATSU HARMONISANT**

Le Shiatsu japonais est une technique de massage naturelle et efficace pour soulager les douleurs et rétablir la vitalité tant physique que psychique. Cette approche holistique se pratique en appliquant une pression digitale appropriée à des points musculaires et énergétiques vitaux soigneusement déterminées. Le Shiatsu rétablit les pouvoirs d'auto-guérison du corps et les stimule. Ce massage japonais est reçu habillé ou sur peau, et se pratique, traditionnellement, sur un futon. Si vous le souhaitez, vous pourrez pratiquer sur table puisque le protocole y est adapté.

### **OBJECTIF**

- ✓ Réaliser un massage relaxant et harmonisant d'1h selon les principes du Shiatsu
- ✓ Repérer les déséquilibres énergétiques selon les points et zones du dos et du ventre
- ✓ Pratiquer des protocoles spécifiques adaptés à quelques douleurs courantes.

### **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**

Aucun, sous réserve de l'entretien préalable.

## PROGRAMME DE FORMATION

### **JOUR 1 : 7h**

#### **Matin :**

##### Théorie :

- Histoire
- Comment apporter relaxation et harmonisation ?
- Indications - Contre-indications - Précautions
- Installation d'une cabine de massage
- Accueil du client

##### Pratique :

- Les gestes techniques : harmonisation du dos des membres supérieurs et des membres inférieurs.
- Utilisation du poids du corps, Déplacement, Respiration
- Protocole du dos

#### **Après-Midi :**

- Protocole du dos (suite)
- Protocole face avant, cou, visage
- Synthèse de la journée

### **JOUR 2 : 7h**

#### **Matin :**

- Session Questions/Réponses
- Travail des postures à prendre
- Révision protocole du dos et face avant cou et visage

#### **Après-Midi :**

- Théorie des points du dos et du ventre
- Technique repérage et rééquilibrage énergétique des points du dos et du ventre
- Synthèse de la journée

### **JOUR 3 : 7h**

#### **Matin :**

- Session Questions/Réponses
- Protocoles spécifiques à quelques douleurs courantes.
- Synthèse du protocole complet

#### **Après-Midi :**

- Mise en situation (Travail de la fluidité du massage et de la gestion du temps)
- Évaluation finale

HARMONY FORMATION – Angéline Villemaux

3 Place Octogonale 77700 CHESSY - Tél : 06 19 35 26 47

E-mail : [harmonyformation@gmail.com](mailto:harmonyformation@gmail.com) - site : [www.harmonyformationmassage.fr](http://www.harmonyformationmassage.fr)

SIRET 511892 689 00031 - Code NAF 8559A - Organisme de Formation n°11770493777

## **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