



FORMATION

E-academy

MTC
LE SHIATSU

Documentation



Cette documentation est publiée par l'organisme **E-academy Formation**

Copyright

@Kathy Bauzan

@E-academy formation

En s'inscrivant à cette formation, le participant s'engage à respecter les conditions ou restrictions d'usage des documents qui lui sont remis. Les documents remis aux participants sont régis par les lois sur les droits d'auteur. Ainsi, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle par quelques procédés que ce soit, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droits ou ayants causes, est illicite. Toute contravention à la propriété intellectuelle pourra donner lieu à une action en justice, pouvant engager la responsabilité civile et pénale du contrefacteur.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce cours ne peut être reproduite, stocké dans un système de récupération et transmise sous aucune forme et aucun moyen, électronique, informatique, mécanique, photocopie, enregistrement ou toute autre manière, sans l'autorisation écrite et signée, préalable, de l'auteur ou d'E-academy Formation. Malgré tous les soins apportés aux textes, ni l'auteur, ni l'éditeur, ni E-academy Formation ne peuvent être rendus responsables des dommages qui pourraient résulter directement ou indirectement d'une erreur qui peut figurer dans cette édition.



PROGRAMME DE FORMATION

MTC LE SHIATSU

1. FORMALITES

Public visé	Professionnels de la beauté, du bien-être, de l'esthétique et de la coiffure, les socio-esthéticiennes et les socio-coiffeuses, souhaitant se perfectionner, les personnes de la santé souhaitant faire évoluer leurs compétences, les personnes en projet de réorientation professionnelle ou pour un enrichissement personnel.
Prérequis	• Etre majeur (pour les mineurs, une autorisation écrite du représentant légal) • La maîtrise de la langue française à l'oral et à l'écrit
Nombre de participants	• de 1 à 6 stagiaires maximums par session • Formation tous les mois, sous réserve de la disponibilité du formateur.
Durée de formation	• 3 jours, soit 21 heures • 1H15, évaluation des acquis en fin de formation / 1 heure, un entretien personnalisé
Horaires de la formation	De 9h00 – 13h00 et de 14h00 – 17h00 (1h00 pour la pause déjeuner), les repas sont à la charge du stagiaire
Lieu de formation	Formation en Intra sur le site de la société - 149 rue Jean Dausset, le Victoria bat A1– 84140 AVIGNON - MONTFAVET
Coût de la formation	755,00 euros (Sept cent cinquante-cinq euros) / OF non assujetti à la TVA
Ce que comprend le coût de la formation	• Formation en présentiel ou semi-présentiel (pour la théorie) • Ressources pédagogiques • Attestation de fin de formation avec évaluation des acquis • Un entretien personnalisé sous la forme d'un coaching commercial
Formatrice et personne chargée des relations avec la(e) ou les stagiaires	Kathy BAUZAN Formatrice / Esthéticienne / Praticienne en SPA, en médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Toutes les situations de handicap sont étudiées pour bénéficier d'un aménagement et d'un accompagnement particuliers.

Modalités d'accès à la formation : Avant toute validation de votre inscription, un entretien téléphonique sera indispensable pour permettre au centre E-academy Formation de s'assurer que vos attentes sont en adéquation avec la formation dispensée. Cela permettra également à la formatrice de moduler la formation pour répondre au plus juste à vos besoins.

Il vous sera demandé de nous retourner dûment rempli le formulaire d'inscription que vous trouverez sur notre site au bas de la page de chaque formation. En retour, un formulaire de pré-évaluation vous sera adressé avec votre contrat de formation afin de connaître au mieux vos compétences et attentes.

Adaptation du rythme des séances du programme aux possibilités opérationnelles du stagiaire :

Possibilité de personnaliser le programme de formation selon votre projet.

Délais d'accès à la formation : Délai de 3 semaines minimum, hors délai inhérent aux démarches administratives indépendantes d'E-academy Formation.

Engagement qualité de l'organisme de formation : L'organisme est certifié Qualiopi et satisfait aux exigences du décret n°2019-564 du 6 juin 2019 relatif à la qualité de la formation professionnelle.

2. DESCRIPTION DE LA FORMATION

Ce massage respecte les gestes ancestraux liés à la pratique de la médecine traditionnelle chinoise. Le Shiatsu crânien fait partie des arts du toucher, son efficacité réside dans l'action de prévention. Il se pratique avec les doigts, particulièrement avec les pouces et parfois les paumes des mains. Cela consiste à masser le haut des épaules, la nuque, le cuir chevelu et le visage pour évacuer l'anxiété, les maux de tête, le stress et les tensions quotidiennes. Ces manœuvres manuelles spécifiques vont susciter des effets dynamisants, drainants, revitalisants capables d'améliorer la vitalité de la peau et des cheveux, le sommeil, la détente psychique et physique de tout le corps...

Avec cette formation, vous serez apte à personnaliser votre massage en adaptant l'intensité des pressions en fonction du questionnaire « test sur le Yin et le Yang » de votre client(e). Le Shiatsu pourra être relaxant ou énergisant ou tonifiant.

E-academy vous apporte au travers de cette formation, des connaissances fondamentales théoriques et pratiques, pour acquérir l'apprentissage d'un programme complet sur « Le Shiatsu », avec un accompagnement de qualité, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité. Au cours des trois jours de formation, vous ferez face à un apprentissage basé sur la théorie avec des QCM, Quizz, exercices et de la pratique intensive sur plusieurs modèles. Un examen final (1H15 d'évaluation) dont la réussite vous permettra de recevoir votre attestation de fin de formation, avec 1H00 d'entretien personnalisé.

3. L'ORIGINE DU MASSAGE SHIATSU

Le Shiatsu prend racine dans la médecine traditionnelle chinoise qui considère le corps humain dans sa globalité. A l'origine, il a été conçu pour traiter tous les problèmes de dysfonctionnement de l'organisme par l'intermédiaire des pressions au niveau des points d'acupuncture.

La méthode a été adaptée par les Japonais dans les années 1920, d'où son nom Shiatsu : « **Shi** » signifie « **doigts** » et « **atsu** » signifie « **pression** », dont le fondateur est Tokujiro Namikoshi. En 1955, le shiatsu fut reconnu par le gouvernement japonais comme une médecine à part entière.

Le praticien effectue des pressions plus ou moins appuyées et plus ou moins longues, tout le long des méridiens, dans lesquels circule l'énergie avec l'objectif de corriger des irrégularités de l'organisme, de préserver et d'améliorer l'état de santé.

4. OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir et différencier les étapes du massage Shiatsu
- Développer les différentes techniques professionnelles : les gestes et la posture (toucher, pressions, dextérité, durée...) et les différentes techniques manuelles du massage (pression, effleurage, vibration, glissement, rotation, patte de chat...)
- Prendre en compte les règles d'hygiène, de sécurité, d'ergonomie et le confort de vos client(e)s, pour organiser votre poste de travail
- Apprendre à accueillir et à accompagner vos client(e)s
- Approfondir vos connaissances théoriques et pratiques dans le domaine du bien-être, pour être capable de dispenser un massage Shiatsu assis ou allongé

5. COMPETENCES VISÉES

- Maîtriser les protocoles complets du massage Shiatsu assis et allongé
- Acquérir les différentes techniques professionnelles liées aux spécificités du massage Shiatsu, surfaces concernées : le haut du dos, la nuque, le crâne et le visage
- Respecter les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie pour le(a) praticien(ne) et le confort de vos client(e)s, pour organiser son poste de travail
- Gérer les aspects relationnels dans l'accompagnement de vos client(e)s
- Réaliser un massage Shiatsu du crâne et du visage, en adaptant la posture et les techniques professionnelles pour répondre au critère de satisfaction de vos client(e)s, dans une démarche de détente et de bien-être

Déontologie : La(e) stagiaire, pratiquera le massage Shiatsu dans un objectif de bien-être et ne poursuivra pas, en aucun cas un but médical. Les techniques manuelles enseignées pour les massages bien-être et les soins énergétiques, n'ont aucune visée médicale ou thérapeutique et ne se substituent pas à une pratique médicale.

6. MÉTHODE PÉDAGOGIQUE THÉORIQUE

Le contenu de la formation est souvent adapté et modulé en fonction des besoins et des demandes spécifiques des apprenants dans le respect des objectifs de formation visé.

Programme du cours :

1. Déontologie
2. Règles d'hygiène et de sécurité
3. Anatomie de la peau
4. Anatomie du squelette
5. Les muscles squelettiques
6. La base de la médecine traditionnelle chinoise
7. Les fondamentaux du Shiatsu
8. L'installation du poste de travail et de votre client(e)
9. Etapes d'un massage Shiatsu allongé
10. Etapes d'un massage Shiatsu assis
11. Le protocole « Le Shiatsu »

Entraînements :

- QCM
- Quizz
- Exercices

Evaluations :

- Fiche d'évaluation : examen théorique
- Fiche d'évaluation : examen pratique

Annexes / Références

7. MÉTHODE PÉDAGOGIQUE PRATIQUE

Techniques : Active, interrogative et participative

La(e) stagiaire pratique sur plusieurs modèles, les étapes globales d'un Shiatsu assis et allongé, pour maîtriser les gestes et affiner le sens du toucher. Les manœuvres sont expliquées, montrées, commentées et développées avant et pendant le passage à la pratique. L'apprentissage des protocoles se fait étape par étape, avec de la pratique entre chaque démonstration.

Les étapes globales d'un massage shiatsu (organisation et déroulement du massage)

1. La posture de travail et les déplacements autour du tabouret et de la table de massage
2. Installation du poste de travail avec les normes d'hygiène
3. Accueillir et accompagner le modèle pour la pratique d'un Shiatsu
4. La prise de contact (manœuvres à sec)
5. Le massage complet assis et allongé
6. La prise de congé

8. MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Le syllabus de cette formation est complet, très bien structuré. Il n'est pas nécessaire de vous munir de matériel supplémentaire, cela vous permettra de vous concentrer sur l'essentiel : votre apprentissage.

- Paper board
- Classeur en support avec feuilles pédagogiques ou cours en PDF, QCM, QUIZZ, Exercices
- Illustrations, schémas, planches pédagogiques, permettent une compréhension et une assimilation immédiate
- Pratique sur des modèles avec tabouret et table de soin, Mise en situation
- Debriefing et Feedback : Questions / Réponses, pour mesurer l'amélioration de la formation

Matériels : Mis à disposition par E-academy Formation

- L'ensemble des produits cosmétiques nécessaire au massage Shiatsu
- Table de soin, tabouret...

Accompagnement : La Responsable pédagogique et technique coordonne les différents moyens et équipements pédagogiques, selon les phases avant-pendant-après la formation. La directrice gère les aspects administratifs et comptables des sessions de formation. L'ensemble des moyens d'encadrement respecte les exigences qualité de la formation professionnelle.

À prévoir par le stagiaire :

- Une tenue professionnelle, les cheveux attachés, les ongles courts
- Matériel de prises de notes (bloc papier, stylo, ordinateur portable, tablette...)

9. MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRECIATION DES RESULTATS

Suivi de l'exécution : Feuille d'émargement signée par le stagiaire et la formatrice par demi-journée.

Appréciation des résultats : Evaluation continue tout au long de la formation. Les objectifs opérationnels sont évalués grâce à la réalisation, des : QCM, QUIZZ, Exercices, de la pratique sur des modèles et mise en situation, tour de table (fondée sur des échanges) pour encourager et motiver les stagiaires dans leurs démarches. Ces temps d'échanges sont prévus pendant les journées de formation pour répondre aux questions des stagiaires et reprendre le cours déjà vu si nécessaire. Evaluation des acquis en fin de formation. Bilan de satisfaction des stagiaires. Attestation de fin de formation.

Validation :

À la fin de la formation, la(e) stagiaire devra réaliser :

- 1 fiche d'évaluation théorique (test de connaissances)
- 1 évaluation sur la mise en situation devra être exécutée par la(e) stagiaire dans sa totalité, pour vérifier l'apprentissage du protocole : les techniques manuelles pour le massage Shiatsu assis ou allongé, les gestes et l'enchaînement, le toucher et la fluidité, la capacité d'adaptation à pratiquer un massage Shiatsu complet sur 1 modèle sous le contrôle de la formatrice qui vérifiera la bonne acquisition du protocole

Attestations :

- Une attestation individuelle de formation avec atteinte des objectifs sera remise au stagiaire, pour valider sa présence, à l'ensemble des 3 jours de formation durée 21h00
- Remise d'une attestation de formation pour le « Massage Shiatsu » délivrée pour la réussite de l'examen, afin de valider ses acquis
- Une attestation d'assiduité et de présence vient compléter le dispositif avec envoi au commanditaire de la formation

Suivi de la formation :

Un questionnaire de suivi accompagne cette démarche dans les 2 à 6 mois qui suivent l'action de formation (envoi et retour par mail).

Les points forts de la formation :

- La formatrice dispose de la double compétence Dirigeante et Experte (Formatrice)
- La formation peut être prodiguée en présentiel ou semi-présentiel pour la théorie (l'expérience est comparable à celle du présentiel, lors des séances, la formatrice est en face-à-face avec la(e) stagiaire en visioconférence, si besoin)
- La formation est en petit effectif pour un apprentissage optimal ou en formation individuelle

10. PROGRAMME DES TROIS JOURS DE FORMATION

JOUR 1 :

Présentation du stagiaire, de son cursus professionnel et de ses attentes, présentation de la formatrice

Remise du livret de formation

- Déontologie, règles d'hygiène et de sécurité
- Anatomie de la peau, le squelette et les muscles
- La base de la médecine traditionnelle chinoise
- Les fondamentaux du shiatsu crânien
- L'installation du poste de travail et de votre client(e)
- Les protocoles du shiatsu assis et allongé

Pause déjeuner

- Suite du cours théorique
- Description des produits utilisés en fin de soin, norme d'hygiène du poste de travail

Réalisation de la prestation

- Démonstration de l'intégralité de la prestation par la formatrice **sur 1 modèle**
- **Pratique du massage assis sur 1 modèle** : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur les épaules, le crâne et le visage (démonstration : pratique simultanée)

Debriefing (questions/réponses)

JOUR 2 : Feedback sur la première journée (questions / réponses) **Entrainement : QCM, QUIZZ, Exercice**

Réalisation de la prestation

- **Révision du massage assis sur 1 modèle** : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur les épaules, le crâne et le visage
- **Pratique du massage allongé sur 1 modèle** : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur les épaules, le crâne et le visage (démonstration : pratique simultanée)

Pause déjeuner

Réalisation de la prestation

- **Révision du massage allongé sur 1 modèle** : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur les épaules, le crâne et le visage
- **Pratique un massage complet Shiatsu assis ou allongé sur 1 modèle** : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et technique du massage dans sa totalité

Debriefing (questions / réponses)

JOUR 3 : Feedback sur les deux jours (questions / réponses) **Entrainement : QCM, QUIZZ, Exercice**

Réalisation de la prestation

- **Pratique un massage complet Shiatsu assis ou allongé sur 1 modèle** : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et technique du massage dans sa totalité
- **Pratique un massage complet Shiatsu assis ou allongé sur 1 modèle** : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et technique du massage dans sa totalité

Pause déjeuner

Pratique du soin complet : mise en place du poste de travail avec les normes d'hygiène, installation du modèle, prise de contact et technique du shiatsu dans sa totalité **sur 1 modèle**.

Evaluation théorique et pratique du Shiatsu assis ou allongé sur 1 modèle, sous le contrôle de la formatrice

Débriefing : Questions / Réponses des trois jours de formation. Bilan de satisfaction des stagiaires.

En fin de formation, après avoir réussi les évaluations : théorique et pratique, la(e) stagiaire reçoit une attestation de formation « MTC Le Shiatsu » avec un entretien personnalisé.

E-academy FORMATION

