Organisme de formation :
Séphora Weissmuller
1 Rue Bossuet
31400 Toulouse
06 23 36 90 52
weissmuller.sephora@gmail.com
Siret : 51820348400069
N° activité : 76110161111
APE : 8532Z

SW FORMATION
MASSAGE ET FACIALISME

Formation Shiatsu Bien-être

Programme de formation

Description :

Le Shiatsu bien-être est une technique manuelle d'inspiration japonaise utilisant des pressions, des étirements doux et des mobilisations afin de favoriser la détente et le bien-être global.

Ce massage se pratique principalement avec les pouces, les paumes des mains, les avant-bras et certaines pressions ciblées le long du corps.

Le Shiatsu bien-être permet de relâcher les tensions musculaires, de favoriser la relaxation physique et mentale et d'apporter une profonde sensation d'harmonie corporelle.

Cette formation est exclusivement orientée vers le bien-être et n'a aucune visée thérapeutique.

Manœuvres étudiées pendant la formation

- Pressions manuelles avec les pouces, les paumes et les avant-bras
- Pressions progressives
- Étirements doux et mobilisations corporelles
- Techniques de détente du dos, des bras et des jambes
- Techniques de relaxation du visage et du crâne
- Enchaînements fluides des différentes séquences du soin
- Travail de la posture, du rythme et de la fluidité gestuelle
- Adaptation de l'intensité des pressions selon les zones du corps et la sensibilité du modèle

Effets recherchés et bienfaits de la technique

• Favoriser la détente et le bien-être global
• Procurer une profonde sensation de relaxation
• Aider à relâcher les tensions corporelles
• Apporter une sensation d'harmonie et de confort
• Favoriser la détente physique et mentale
• Offrir un moment de relaxation profonde et enveloppante

Justification de la durée de la formation

La formation se déroule sur deux journées afin de permettre l'apprentissage progressif des différentes techniques du Shiatsu bien-être.

Le temps de formation est nécessaire pour :
• Assimiler les différentes techniques de pressions, mobilisations et étirements doux
• Développer la précision des gestes, la fluidité et la posture professionnelle
• Travailler les différentes zones du corps de manière progressive
• Apprendre les enchaînements spécifiques du protocole complet
• Adapter l'intensité, le rythme et les pressions selon les besoins et la sensibilité du modèle
• Réaliser plusieurs mises en pratique supervisées
• Corriger individuellement les gestes, la posture et les transitions techniques
• Acquérir une maîtrise suffisante du protocole complet avant la mise en application professionnelle

La durée de deux jours permet ainsi un apprentissage progressif, qualitatif et sécuritaire de la technique.

Objectifs de la formation :

• Apprendre un protocole complet de Shiatsu bien-être.
• Maîtriser les techniques, la gestuelle et les manœuvres spécifiques du Shiatsu bien-être.
• Développer la précision des pressions, la posture et la fluidité des enchaînements.
• Adapter le rythme et l'intensité des pressions selon les besoins du modèle.
• Garantir le confort, la sécurité et le bien-être du modèle pendant toute la durée du soin.

Profils des stagiaires :

- Esthéticien(nes).
- Toute personne issue du bien-être.
- Les personnes qui souhaitent se reconvertir professionnellement.
- Reflexologues

Prérequis :

Aucun prérequis.

Modalités et délais d'accès :

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur et/ou à l'initiative du stagiaire. Pour toute demande, contactez-nous :

06 23 36 90 52
weissmuller.sephora@gmail.com

Nous nous engageons à répondre sous 72 heures à toute demande.

La date de début de formation est fixée en concertation selon les disponibilités du stagiaire et du formateur.

Les inscriptions doivent être effectuées au minimum deux semaines avant le début de la session.

Le délai moyen d'accès à la formation est d'environ un mois, selon la planification et les formalités administratives.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez par un audit téléphonique.

Un questionnaire est envoyé par mail avant la formation pour évaluer vos besoins et adapter la formation à votre profil.

Durée de la formation :

La formation a une durée de 16h soit 2 jours.

Lieu de la formation :

Les formations se déroulent au centre SW Formation – 36 avenue de Gameville, 31650 Saint-Orens-de-Gameville proche de Toulouse.

L'organisme peut également se déplacer dans les instituts, spas et cabinets de bien-être à partir de deux stagiaires inscrits.

Accessibilité :

Merci de nous signaler toute situation de handicap ou besoin spécifique avant l'entrée en formation afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pédagogiques, techniques ou organisationnelles nécessaires.

Un échange individuel sera réalisé afin d'évaluer les aménagements envisageables et de garantir un accueil dans les meilleures conditions possibles.

Référent handicap : Séphora Weissmuller
06 23 36 90 52
weissmuller.sephora@gmail.com

Coût de la formation : 560 €

Nombre de stagiaires : 6 stagiaires maximum

Responsable de l'action de formation : Weissmuller Séphora

Moyens techniques et pédagogiques :

• Pédagogie active et participative alternant théorie et pratique.
• Démonstration par la formatrice suivie de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
• Alternance entre théorie et pratique.
• Support pédagogique complet avec théorie et protocole détaillé.
• Mise à disposition de tout le matériel professionnel nécessaire au bon déroulement de la formation.
• Travail en binôme afin de favoriser l'intégration des techniques.
• Ambiance propice à la détente : musique relaxante et environnement calme.

Moyens d'encadrement de la formation :

Stagiaires :

• Évaluation à chaud et fiche de réclamation pour tout retour ou difficulté.

Formateur :

• 22 ans d'expérience dans le bien-être et l'esthétique.
• 18 ans d'expérience dans la formation professionnelle.
• Réflexologue certifiée, diplômée des écoles EIR et REF Formation.
• Point en amont de la formation avec restitution du besoin client.
• Accompagnement individualisé tout au long de la formation.

Validation des acquis :

• Réalisation du protocole complet selon une grille d'évaluation détaillée portant sur la posture professionnelle, la précision technique, la fluidité des gestes et le respect du protocole.
• Certificat remis après validation des acquis.
• Fiche de présence émargée pour chaque demi-journée.
• Questionnaire de satisfaction à chaud complété en fin de session.

Programme détaillé par demi-journée :

Jour 1 – Matinée :

• Accueil des stagiaires, présentation des parcours, recueil des attentes et présentation des objectifs de la formation.
• Théorie sur le Shiatsu bien-être : historique, bienfaits, indications, contre-indications, posture du praticien et préparation du poste de travail.
• Présentation des différentes techniques de pressions, mobilisations et étirements doux.
• Démonstration et pratique du travail du dos.
• Démonstration et pratique du travail des bras et des jambes face postérieure.
• Travail de la posture, du rythme et de la précision des pressions.
• Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

• Développer la dextérité gestuelle et la fluidité des manœuvres spécifiques du Shiatsu bien-être.
• Révision générale de la face postérieure.
• Travail spécifique des jambes face postérieure et des bras.
• Corrections individualisées et accompagnement personnalisé.
• Travail des enchaînements et de la fluidité des gestes.
• Échanges pédagogiques et bilan de fin de journée.
• Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Matinée :

• Révision générale de la face postérieure et correction des gestes techniques.
• Démonstration et pratique du travail des jambes face antérieure.
• Démonstration et pratique du ventre et des bras face antérieure.
• Démonstration et pratique du buste.
• Adapter la posture, la pression et le rythme selon les différentes zones travaillées.
• Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi :

• Démonstration et pratique du visage et du crâne.
• Révision générale du protocole complet de Shiatsu bien-être.
• Réalisation du protocole complet en autonomie supervisée.
• Mise en situation professionnelle et contrôle des connaissances techniques concernant le Shiatsu bien-être dans sa totalité.
• Mise en œuvre d'un enchaînement fluide des techniques dans le respect du confort du modèle et du temps imparti.
• Évaluation pratique individuelle selon la grille d'évaluation de la formation et conseils personnalisés.
• Conclusion, bilan collectif et prise en compte des appréciations.
• Remise du certificat de formation.
• Questionnaire de satisfaction à chaud et signature de la feuille de présence.

Réclamations :

Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez nous contacter par téléphone, à l'adresse e-mail ou postale ci-dessus.