

Le shiatsu

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25172670F — Mise à jour : 24 juin 2025

Organisme responsable : **SILVYA TERRADE FOUGERES**

Contenu

Objectifs

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de

Expliquer les principes et les propriétés du shiatsu ;

Maîtriser les techniques spécifiques du shiatsu ;

Appliquer les techniques du shiatsu dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité

Programme

Introduction

Origine ancestrale du shiatsu (japonaise) et approche holistique (issue de la médecine traditionnelle chinoise et des principes énergétiques du Ki)

Intégration de la technique dans l'univers du bien-être contemporain. **Physiologie et bienfaits**

Étude des effets du shiatsu sur les tensions musculaires, les articulations, la circulation sanguine et le système lymphatique esthétique

Effet revitalisant et harmonisant du corps et de l'esprit par stimulation des points énergétiques

Démonstration des techniques fondamentales

Techniques fondamentales

Apprentissage des mouvements fondamentaux : pressions avec les doigts, les paumes et les coudes

Utilisation du poids du corps et du transfert d'énergie pour des gestes précis et adaptés aux méridiens

Préparation et hygiène

Rappel des règles d'hygiène et de sécurité professionnelles

Rappel de l'organisation de l'espace : température, lumière et confort du client

Posture du praticien en massage

Alignement corporel et ergonomie : Importance d'un bon positionnement pour éviter les tensions musculaires et préserver la santé du praticien

Fluidité et gestion du poids du corps : Utilisation du transfert de poids et des appuis pour optimiser la pression et l'efficacité du massage sans fatigue excessive

Mise en pratique supervisée : Les participants auront l'opportunité de mettre en pratique les techniques fondamentales apprises lors d'une séance encadrée, en réalisant un shiatsu partiel sur modèle. Ils travailleront sur différentes zones du corps. La séance inclura une correction des postures du praticien, un ajustement des manœuvres ainsi qu'un retour détaillé et des conseils personnalisés du formateur.

Démonstration d'enchaînements de techniques fondamentales et avancées

Techniques avancées

Apprentissage des étirements et mobilisations douces, des mobilisations articulaires spécifiques, des étirements énergétiques inspirés du Do-In, ainsi que du travail précis sur les méridiens.

Approfondissement des gestes pour libérer les tensions musculaires

Mise en pratique supervisée : Les participants auront l'opportunité de mettre en pratique les techniques apprises lors d'une séance encadrée, en réalisant un massage shiatsu complet sur modèle. Ils travailleront sur différentes zones du corps, en

intégrant les techniques fondamentales et avancées du shiatsu. La séance inclura une correction des postures du praticien, un ajustement des pressions ainsi qu'un retour détaillé et des conseils personnalisés du formateur

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée Niveau CAP, BEP	Niveau de sortie Sans niveau spécifique
---	---

Métiers associés

K1103 — Développement personnel et bien-être de la personne

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2020232	Présentiel	Fougères	21/06/2026	22/06/2026

Source : GREF Bretagne #25172670F