



PLAN DE FORMATION **Étirements Musculaires et Ouverture Articulaires**

Afin de compléter notre travail de shiatsu sur la globalité du corps nous allons voir comment redonner de la mobilité articulaire et augmenter la flexibilité musculaire.

L'objectif est de réduire les contractures musculaires susceptibles de créer des douleurs. Ce qui permettra d'augmenter la sensation de légèreté et de détente du corps.

Dans un second temps nous mettrons en relation les muscles et les 5 éléments afin de pouvoir compléter notre pratique par l'utilisation des différents techniques vue dans la formation des 5 éléments.

OBJECTIF

Connaitre les principales articulations et les 12 muscles principaux associés aux méridiens

- ✓ Apprendre et pratiquer un protocole d'ouverture articulaire
- ✓ Apprendre et pratiquer des techniques d'étirement musculaire
- ✓ 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 :

Présentation des articulations concernées et des 12 muscles principaux associés aux méridiens.

Indications - Contre-indications – Précautions.

Après-Midi :

Pratique :

Protocole d'ouverture articulaire des membres inférieurs et supérieurs

Synthèse de la journée

JOUR 2 : 7h

Matin :

Théorie :

Questions/réponses

Pratique :

Protocole d'ouverture articulaire des membres inférieurs et supérieurs

(suite)

Après-Midi :

Pratique :

Techniques spécifiques d'étirement musculaire

Synthèse de la journée

JOUR 3 : 7h

Matin :

Théorie :

Questions/Réponses

Construire une séance adaptée à son client

Pratique :

Techniques spécifiques d'étirement musculaire (suite)

Après-Midi :

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

HARMONY FORMATION – Angéline Villemaux

3 chemin de l'attinerie 77515 La Celle sur Morin - Tél : 06 19 35 26 47

E-mail : harmonyformation@gmail.com - site : www.harmonyformationmassage.fr

SIRET 511892 689 00023 - Code NAF 8559A - Organisme de Formation n°11770493777