

AIKIGAI FORMATION



L'école Nantaise de Shiatsu

FORMATION

Approfondissement technique et posture dans les pratiques manuelles sur chaise

Bien-être et prévention santé

Transversalité et adaptation suivant les contextes et les publics

SHIATSU ASSIS, Amma Assis, Massage assis

Lieu

Nantes

Dates

23-24 au 25 janvier 2025

Durée :

3 jours – 21 heures

Public visé

– Praticien en shiatsu

- Étudiant en shiatsu

Nombre de stagiaires

- Entre 10 et 20 stagiaires

Prérequis

- Connaître les fondamentaux en shiatsu

Objectifs pédagogiques

- Approfondir les techniques de shiatsu en position assise
- Sortir de sa routine de gestes, s'ouvrir à d'autres techniques en fonction du public et des contextes.
- Être au service du bénéficiaire qui a des besoins divers.
- S'initier, identifier et différencier les spécificités du Amma Assis, du Massage Assis et du Shiatsu Assis.
- Adapter les différentes techniques sur chaise dans une logique de bien-être dans le respect de la singularité de la personne et du contexte.
- Intégrer la notion de toucher relationnel dans une posture d'accompagnement par le toucher.

Compétences visées

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1- Maîtriser les différentes approches de bien-être sur chaise (Shiatsu sur chaise, Amma Assis, Massage Assis) et de l'intégrer en complément de leur pratique professionnelle de praticien en Shiatsu.
- 2- Adopter une posture éthique, sécurisante et une qualité de présence dans la relation d'aide par le toucher.
- 3- Adapter chaque pratique (Amma Assis, Shiatsu Assis, Massage, Assis) en fonction des besoins spécifiques du bénéficiaire (relaxation, stimulation énergétique, détente musculaire).
- 4- Réaliser des séances sur chaise structurées et efficaces en fonction des contextes professionnels (cabinet, entreprises, évènements, etc.) et du temps imparti.
- 5- Intégrer les principes du toucher relationnel dans les différentes pratiques manuelles sur chaise.

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques synthétiques et ciblés.
- Démonstrations guidées, pratique en binômes.
- Ateliers d'adaptation et mises en situation.
- Échanges réflexifs et retours d'expériences.

Programme de formation

Jour 1 : Introduction et appropriation des pratiques de bien-être sur chaise

Matinée :

1- Introduction aux enjeux du toucher exercé sur chaise et cadre éthique du toucher relationnel

- Présentation des objectifs de la formation.
- Recueil des besoins et attentes des stagiaires.
- Rappel du cadre éthique dans les pratiques de toucher et d'accompagnement des personnes : consentement, bienveillance, écoute, respect des limites.
- Place du toucher relationnel dans la pratique et posture du praticien : sécurité, écoute, présence, ancrage, intention bienveillante.
- Le toucher, quand la personne est assise : contraintes et opportunités.

2- Le shiatsu dans les configurations de courtes durées et sans futon.

- Préparation du stagiaire par le Do-In/ Qi Gong : apprendre à se recentrer, à être stable dans ses appuis et ses déplacements.
- L'installation sur la chaise et réglage adapté.
- Transposer sa connaissance des méridiens sur une personne en position assise.
- Les séquences clés sur chaise : points Shu, le travail des trapèzes, le méridien de vessie, les méridiens Yin et Yang des bras, les épaules, la nuque, la tête...
- Travail sur le rythme, le transfert du poids du corps, le non-effort.

Après-midi :

Réveil corporel par le Qi Gong et le Do-In

3- Structuration d'une séance de shiatsu sur chaise en fonction des contextes et des publics

- **Pratique guidée :**
- Séquence de 15 à 20 minutes de Shiatsu Assis
- Adaptation de la pression
- Évaluation qualitative du geste (position, axe, respiration, ancrage).

4- Spécificité des trois approches

- Comparaison et complémentarité entre le : Shiatsu Assis/ Amma Assis/ Massage Assis.
- Les contre-indications.
- Les gestes spécifiques, la posture, les déplacements dans les 3 approches.
- Cartographie corporelle en position assise : zones corporelles accessibles, zones à éviter.
- Quelle pratique privilégier en fonction du contexte et du public (profil énergétique, besoin de relaxation, contexte professionnel, en cabinet ...) ?

Jour 2

Matinée :

Réveil corporel par le Qi Gong et Do-In

1- Approche du Amma Assis : Stimulation énergétique et détente

- Origine et principes du Amma Assis : un enchaînement structuré pour dynamiser ou relaxer.
- Apprentissage du Kata de 20 min
- Lien avec le Shiatsu différence et passerelles entre les deux pratiques.

Après-midi :

Réveil corporel par le Qi Gong et Do-In

2- Massage Assis : Relâchement musculaire, réduire les tensions, apaiser

- Techniques de base du massage assis : pétrissage, lissage, pressions glissées, effleurage...
- Différences du Massage Assis avec le Shiatsu et le Amma (pratique manuelle plus douce, plus enveloppante).

- Possibilité de s'adapter à différents types de besoins.
- Séance pratique en binômes, application des techniques sur : le dos, la nuque, les épaules, les bras, les mains, le visage.

Jour 3 : Application, approfondissement des différentes pratiques sur chaise.

Toucher relationnel, adaptation et intégration professionnelle

Matinée :

Réveil corporel par le Qi Gong et Do-In

1- Toucher relationnel et relation d'aide en contexte professionnel

- Clarification du cadre : intention, contact, contrat moral, prise en compte de la particularité du contexte et du public.
- Approche du non verbal et écoute du silence.
- Ajustement à l'état psycho-émotionnel de la personne.

Mise en situation

- Cas pratiques simulés (prise en charge en entreprise, salon bien-être, cabinet, institution...)
- Présentation d'une courte anamnèse repérage des besoins

Atelier d'échange :

- Réflexion sur les postures professionnelles dans des contextes contraints (temps, espace, confidentialité).

Après-midi :

Réveil corporel par le Qi Gong et Do-In

2- Création de protocoles personnalisés et conseils pour l'intégration dans la pratique professionnelle

- Modularité d'une séance selon la durée, l'intention, le contexte.
- Comment proposer une séance de bien-être sur chaise en cabinet, en entreprise, en événementiel ?
- Conseils pour gérer le temps, l'espace et la relation avec le client-bénéficiaire.
- Formation continue : comment affiner sa pratique, s'adapter à des demandes spécifiques ?

- Approches croisées : intégrer un élément de massage ou de Amma dans une séance de shiatsu.
- Pratique dans la fluidité et l'enchaînement des gestes.

Exercices pratiques en binômes :

- Création de mini-séances thématiques : "détente du haut du dos", "apaisement émotionnel", "ancrage et recentrage".
- Feedback croisé entre pairs.

Clôture :

- Retour sur la formation et plan d'intégration des pratiques sur chaise dans sa pratique professionnelle.

Modalités d'évaluation

- Observation continue des pratiques.
- Auto-évaluation des compétences en début et en fin de formation.
- Quiz
- Fiche de mise en situation professionnelle (Acquis, En cours d'acquisition, Non acquis).

Certificat de réalisation AIKIGAI FORMATION/CdP49

Supports fournis :

- Fiches comparatives Amma/ Shiatsu/Massage Assis
- Fiche outils gestes clés
- Schémas de repérage des zones clés sur chaise

Informations sur l'accessibilité

Accessibilité : Pour permettre une formation dans des conditions d'accessibilité optimales des stagiaires en situation de handicap, une demande un mois avant la formation peut être réalisée pour permettre à l'équipe d'enseignants et aux concepteurs de fournir des supports adaptés à l'accueil des stagiaires.

•Réfèrent handicap/accessibilité au sein de CDP49 à contacter : Benoît Chevalier

•Email : bchevalier.kine@hotmail.fr

•Portable : 06 59 24 03 45

Formatrice

Anne-Cécile Vétault :

Formatrice à AIKIGAI Formations /CDP 49.

Formatrice certifiée et agréé par la FFST en Shiatsu pour la formation de praticien de shiatsu.

Master 2 en Sciences de l'Éducation ENJEUFOR Enfance-Jeunesse et Formation dans une orientation clinique (psychanalyse) à l'Université Paris 8.

DESU Intervenante en Éducation Somatique, Université Paris 8.

Enseignante de Qi Gong certifiée par l'association : "Les Temps du Corps", Paris 10.

Praticienne en Shiatsu SPS et FFST, enseignante en Do-In.

Certifiée en Amma Assis par Tony Neuman et en Massage Assis à l'école de Joël Savatovsky.

Organisme de formation



Hébergé par



N° d'organisme de formation : 5249028249

Certification QUALIOP1

Tarifs

Tarif 1 : 450 euros, pour les stagiaires qui n'ont pas de financement. (Frais de dossier compris).

Tarif 2 : 700 euros pour les stagiaires (salariés, fonctionnaires, demandeurs d'emploi, indépendants) qui ont un financement (frais de dossier compris).