



FORMATION MASSAGE SHENTI

Découvrez la Magie du Corps Humain

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ **Maîtriser les techniques du massage shenti**
Apprendre et pratiquer un massage complet du corps, alliant des méthodes riches et variées.
- ✓ **Connaître les bases de l'énergétique chinoise**
Acquérir des notions fondamentales du Tuina, un massage thérapeutique chinois qui équilibre les énergies du corps.
- ✓ **Apprendre à soulager les tensions physiques et émotionnelles**
Savoir appliquer des techniques pour relâcher les tensions musculaires, apaiser le système nerveux et procurer un effet relaxant profond.
- ✓ **Stimuler la circulation sanguine et lymphatique**
Intégrer des mouvements drainants et circulatoires pour améliorer le bien-être global des clients souffrant de jambes lourdes ou de troubles circulatoires.
- ✓ **Développer des compétences en Dien Chan**
Utiliser des outils selon des problèmes spécifiques, pour obtenir une amélioration et une efficacité plus rapides de vos soins sur vos clients ou patients.
- ✓ **Développer une approche professionnelle**
Acquérir les compétences pour démarrer une activité professionnelle en massage de bien-être.
- ✓ **Favoriser l'équilibre corps-esprit**
Apprendre à offrir un soin holistique qui procure un bien-être à la fois physique et mental, tout en respectant le rythme et les besoins individuels de chaque personne.

Formation massage Shenti

Durée
3 jours - 24 heures

Prix
420€
(hébergement et repas non inclus)

Effectifs
10 participants

Public

- Professionnels
- Particuliers
- Reconversion professionnelle

Cette formation n'est pas adaptée aux handicaps physique et mental

Prérequis
Aucun

Equipe pédagogique

Peggy DANÈDE, **praticienne agréée FFMBE**, coach et formatrice

Lieux des formations

- Couleur Nature Cévennes, 1998 Rte de Mialet, 30140 Générargues
- Les Granges de la Hulotte, 10 Cot de la Pédé, 65200 Lies

Outils à vous procurer

- Outils n° 21 et 24
- Outil n°86

Respect et pudeur

Nos formations accueillent des groupes mixtes (hommes et femmes), tant pour la théorie que la pratique. Pour le respect de la pudeur et le confort de chacun, nous ne découvrons que les parties du corps que nous massons lors des ateliers de pratique.

Contenus pédagogiques

Les fondamentaux en massage

- Savoir instaurer une ambiance relaxante
- Accueil de la personne
- Savoir recueillir les informations santé du client et savoir refuser un massage le cas échéant et/ou le réorienter
- Connaître les contre-indications au massage
- Connaître les règles d'hygiène et le code de déontologie du métier en accord avec la FFMBE (Fédération Française des Massages de Bien-Être) et France Massage
- Faire la différence entre les différents types de massage et savoir définir sa propre pratique
- Précautions d'emploi des huiles essentielles

Effets du massage sur la santé

- Impact du massage sur la circulation sanguine et lymphatique
- Tonification de la peau
- Effets relaxant, drainant, rééquilibrant pour le système nerveux
- Amélioration des douleurs musculaires et articulaires

Préparation du praticien

- Posture et ergonomie pour le praticien lors du massage
- Respiration et gestion de l'énergie du praticien
- Ethique et déontologie dans la pratique du massage

Introduction au massage Shenti

- Origine et philosophie du massage Shenti
- Importance de l'équilibre énergétique dans le corps
- Principes de base du bien-être physique et mental

Adaptation du massage à la durée et aux besoins du client/patient

- Communiquer pour comprendre les besoins de la personne
- Comment structurer un massage d'1h à 1h30 ou plus
- Adaptation des séances courtes pour des massages ciblés (dos, jambes, etc.)

Anatomie et physiologie du corps humain

- Étude des principaux systèmes corporels (musculaires, circulatoires, nerveux)
- Zones réflexes et points de tension courants
- Compréhension des mécanismes du stress et de la relaxation

Techniques de base du massage Shenti

- Mouvements fondamentaux : effleurages, pétrissages, pressions, étirements et autres manœuvres pour disperser les blocages ou tonifier des « vides »
- Apprentissage des techniques issues du massage californien, Abhyanga, Shiatsu et Tuina
- Harmonisation des gestes pour une relaxation globale

Énergétique chinoise appliquée au massage

- Introduction au concept du Qi (énergie vitale)
- Circulation énergétique et méridiens du corps
- Techniques de stimulation des points d'acupression : disperser ou tonifier

Pratique du massage corps entier

- Séquence complète de massage de la tête aux pieds
- Enchaînement des différentes techniques pour un soin fluide
- Ajustements en fonction des besoins de la personne

Techniques avancées : Dien Chan pour des soins spécifiques

- Techniques de communication et repères corporels pour évaluer l'état de départ et l'amélioration en cours de séance
- Les outils du Dien Chan : leurs fonctions et utilisation
- Application pratique pour traiter la lombalgie et les névralgies du nerf sciatique,
- Application pratique pour le soulagement des inflammations et douleurs chroniques, notamment les douleurs articulaires et musculaires

Modalités

Modalités pédagogiques

Formation en présentiel avec utilisation des moyens et des outils. Travaux pratiques par binômes. Support de cours fourni format papier et accès format vidéo pendant 1 an.

Modalités d'évaluation et de validation

Attestation de suivi de formation et évaluation des acquis délivrées à l'issue de la formation.

Moyens techniques

Salles de formation et ateliers équipés en multimédia, tables et linge de massage. Huile de massage fournie.