



CENTRE SHINE

PROGRAMME DE FORMATION

Massage visage : Kobido & Shiatsu crânien

DUREE DE LA FORMATION

10h30

PUBLIC CONCERNES

Toutes personnes souhaitant acquérir des compétences pour réaliser un massage du visage et crânien.

PREREQUIS

Aucun

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Moyens humains.
 - Documents, supports imprimés ou numérisés, matériels.
 - Techniques d'auto-massages crânien et facial.
- Apports théoriques et pratiques.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthodes participatives, actives, démonstratives, expérientielles, mises en situation.

PARTICIPANT

Session individuelle ou en groupe.

REALISATION DE FORMATION

En présentiel ou en distanciel (visio).

FORMATRICE

Cécile Arquey

EVALUATION & FIN DE FORMATION

- ° L'évaluation des acquis est réalisée à la fin de la session à travers un questionnaire, une étude de cas et une mise en situation.
- ° A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation à chaud, puis à froid.
- ° Une feuille d'émargement par moment de présence.
- ° Une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.
- ° Une assistance technique est disponible tout au long de la formation.

ACCESSIBILITE

Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre le parcours, merci de prendre contact avec l'organisme.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Travailler en respectant les règles d'hygiène.
- Connaître l'anatomie et la physiologie humaine.
- Connaître l'auto-massage crânien et facial.
- Apprendre à pratiquer des techniques de pressions, d'effleurements, de lissages pour un massage du visage : Kobido et des techniques du shiatsu crânien, sur une personne.
- Identifier des situations liées à des tensions physiques et émotionnels.
- Savoir utiliser des techniques pratiques pour appréhender et adapter aux contraintes du ou des participant(s) de la formation.
- Maîtriser le massage du visage : Kobido et le Shiatsu crânien.

PROGRAMME

1^{er} Jour

Partie 1 - 1h45 : Présentation et notion d'anatomie et de physiologie du corps humain

- Accueil et présentation du ou des participants et de la formatrice.
- Questionnaire sous forme de QCM.
- Présentation de la formation et de son contenu.
- Notion d'anatomie et de physiologie du corps humain.
- Réglementation relative à l'hygiène.

Pause

Partie 2 - 1h45 : Identifier les besoins et les techniques théoriques

- Expliquer les techniques utilisées et les contre-indications.
- Savoir préparer et organiser pour la réalisation du massage visage et crânien.
- Savoir être à l'écoute des besoins du client.
- Connaissance de zones réflexes du visage et du crâne.
- Bilan de la matinée.

Pause déjeuner

Partie 3 - 1h45 : Apprendre les techniques pratiques

- Rappel des notions des parties précédentes.
- Apprendre à être à l'écoute de ses ressentis par de l'auto-massage.
- Savoir détecter, analyser et localiser les tensions du visage et sur la tête.
- Définir et concevoir les actions à mettre en place.
- Apprendre à réaliser un massage du visage et crânien sur un participant ou un modèle.

Pause

Partie 4 - 1h45 : S'entraîner à réaliser un massage du visage : Kobido & Shiatsu crânien

- Continuer à apprendre à gérer les techniques : les pressions, les effleurements, les lissages.
- Réaliser un massage du visage et crânien sur un participant ou modèle.
- Voir les résultats sur l'état physique et émotionnel de la personne.
- Gérer la pression du toucher et des ressentis.
- Corriger et adapter les pratiques.
- Bilan de la journée.

2^{ème} Jour (environ 15 jours plus tard en présentiel ou en visio)

Partie 5 - 1h45 : Réaliser un massage du visage : Kobido & Shiatsu crânien

- Réaliser un massage du visage et crânien sur un participant ou modèle.
- Voir les résultats sur l'état physique et émotionnel de la personne.
- Gérer la pression du toucher et des ressentis.
- Corriger et adapter les pratiques.
- Maîtriser le massage du visage : Kobido et le Shiatsu crânien.
- Bilan de la journée.

Pause

Partie 6 - 1h45 : Réaliser et maîtriser un massage du visage : Kobido & Shiatsu crânien avec évaluation

- Réaliser et maîtriser un massage du visage et crânien sur un participant ou modèle.
- Test de sortie.
- Modalité d'évaluation des acquis de compétences :
 - Questionnaire écrit sous forme de QCM.
 - Étude de cas d'une situation liée à un contexte.
 - Mise en situation de la pratique des acquis de compétences.
- Bilan de la journée et de la formation.

Contact : Cécile Arquey au Centre Shine

39 avenue de bordeaux 33740 ARES. Tél : 06.86.37.45.14
centreshine33@gmail.com - www.centreshine.com

Siret 49047844300032 – Code APE : 9604Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75331431733 auprès de la préfète de région Nouvelle-Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. Certifié Qualiopi N° ATA 917 2025. La certification qualité a été délivré au titre de l'action suivante : Actions de formation.