

FORMATION DE SHIATSU ESTHÉTIQUE

Tête, pieds, mains, dos...

Le shiatsu est un soin énergétique japonais, issu de la médecine traditionnelle chinoise dont les fondements datent de plus de 5000 ans.

Reçu habillé en vêtements souples, allongé au sol sur un futon ou sur une table de massage, le shiatsu se pratique par des pressions des pouces et des paumes, le long des méridiens d'acupuncture. La Médecine Traditionnelle Chinoise considère que le corps et l'esprit sont intimement liés et que toute manifestation excessive ou tout déséquilibre de l'organisme provient d'un dérèglement énergétique. Le shiatsu traditionnel a pour but de rééquilibrer les énergies du corps afin d'éveiller ou de stimuler ses capacités naturelles de défense et ses mécanismes d'autorégulation et d'autoréparation. Il agit aussi bien au niveau corporel que sur le mental (rumina-

tion/anxiété), sur les émotions et sur les comportements et permet de mieux faire face au stress. Le shiatsu esthétique est un shiatsu spécifique pratiqué au niveau du visage et du crâne, des pieds et des jambes et des mains et des bras. En régulant certaines fonctions psycho-organiques, notamment la digestion, la circulation veineuse et lymphatique mais aussi le mental et les émotions, il apporte un bien-être quasi-immédiat du corps et de l'esprit. Il favorise également l'amélioration du teint, de la tonicité musculaire et de la silhouette. Plus d'informations sur www.shiatsuthema.com

Confiance
& bien-être



MODULE 3

SHIATSU DES MAINS ET DES AVANT BRAS

La beauté des mains

Ce shiatsu favorise la beauté des mains et agit sur les tensions au niveau des poignets et des doigts, notamment pour les personnes qui utilisent régulièrement la souris de l'ordinateur.

Du fait de l'action sur les méridiens liés aux systèmes digestif et circulatoire et aux émotions, cette séquence permet d'agir physiquement au niveau digestif (principalement le transit et les ballonnements), sur la circulation sanguine mais aussi au niveau émotionnel (hyperémotivité ou mauvaise gestion des émotions).

Il a une action réconfortante et apaisante pour les personnes stressées ou angoissées en agissant sur l'équilibre du système nerveux.

2 jours
LA FORMATION
DE BASE : TÊTE,
PIEDS, MAINS

Trois séquences de shiatsu pouvant se décliner sur 15 ou 30 minutes : Elles allient l'esthétique et la relaxation tout en agissant sur certaines fonctions principales de l'organisme, notamment la digestion, la circulation et les émotions. Possibilité de dissocier les trois.

MODULE 1
SHIATSU
DU VISAGE
ET DU CRÂNE



Le lifting japonais du visage

Véritable coup d'éclat pour le visage, cette technique orientale ancestrale permet d'agir durablement sur les effets de la fatigue, du vieillissement et des excès alimentaires ou comportementaux.

Les traits sont lissés, les rides semblent s'estomper à la suite des micro-pressions de l'épiderme et des muscles sous-cutanés, les cernes et les gonflements s'atténuent grâce au rééquilibrage énergétique et le teint s'éclaircit sous l'effet de la stimulation de la microcirculation cutanée.

Les pressions sur les différentes zones du visage ont aussi un effet tonifiant grâce au modelage énergétique et détoxifiant et grâce à l'action au niveau lymphatique pour évacuer les toxines.

Cette séquence a également un effet relaxant au niveau physique, en diminuant les tensions musculaires des yeux, des mâchoires et du crâne et, au niveau mental, en diminuant le ressassement et les idées noires.

MODULE 2

SHIATSU
DES PIEDS ET
DES JAMBES



La beauté des jambes

Ce shiatsu agit sur la rétention d'eau et l'accumulation des toxines, favorisant ainsi la circulation lymphatique et l'affinement des jambes.

Il améliore la circulation sanguine et le retour veineux, diminuant ainsi l'effet « jambes lourdes » et permettant de diminuer les petites varicosités cutanées, rendant ainsi à la peau son velouté et sa finesse.

Il peut aussi renforcer la tonicité musculaire, donnant ainsi un plus joli galbe à la jambe.

Cette séquence spécifique permet aussi d'agir sur l'ensemble du corps en ne stimulant que les pieds par le shiatsu et la réflexologie et d'autre part localement en favorisant la circulation veineuse par un drainage énergétique le long des méridiens d'acupuncture ascendants.

2 jours
LA FORMATION
DE SHIATSU
SUR CHAISE

MODULE 4

SHIATSU DU DOS

Un dos en pleine forme

La séquence de shiatsu sur chaise permet de diminuer efficacement les tensions musculaires du dos, en débloquent l'énergie qui peut stagner au niveau des épaules, le long de la colonne vertébrale et au niveau des lombaires.

En effectuant des pressions des pouces sur les points fondamentaux, il favorise également un rééquilibrage général des énergies du corps renforçant ainsi les capacités d'autorégulation de l'organisme.

Ce soin apporte une détente complète du corps et du mental, tout en redonnant tonus et dynamisme.

La formation

- Une approche holistique qui tient compte de la dimension physique, émotionnelle et mentale de l'individu.
- Une méthode efficace qui facilite l'acquisition du savoir et du savoir-faire, favorise la corrélation entre la théorie et la pratique, développe les aptitudes propres à chacun et permet une intégration progressive des acquis de la formation.
- Une dynamique de groupe pour solutionner les principales difficultés rencontrées lors des stages.

La formatrice

- Praticienne et enseignante en shiatsu, diplômée de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel, spécialisations en shiatsu esthétique et shiatsu maternité.
- Formatrice en shiatsu esthétique (agrée par la FFST)
- Formatrice d'enseignants en shiatsu.
- Fondatrice et directrice de SHIATSUTHEMA, école de formation de shiatsu agréée par la FFST.
- Ancienne professeur de biologie en écoles de formation professionnelle d'esthétique et de coiffure et en collèges et lycées.

Validation

Les participants recevront un certificat de shiatsu esthétique de l'école SHIATSUTHEMA.

Le public

- Les esthéticiennes ou les apprenties exerçant en instituts d'esthétique ou de coiffure.
- Les élèves des écoles de formation d'esthétique ou de coiffure.
- Les enseignants en formation d'esthétique.

Pour les instituts d'esthétique attachés à une enseigne nationale, possibilité de former toutes les équipes, dans toute la France.

Devis sur demande