

Digitopression avancée (Shiatsu esthétique)

Public concerné

Professionnels des métiers de l'esthétique, de la beauté et du bien-être en général, ayant suivi le 1^{er} niveau.
Tout public ayant déjà pratiqué désirant approfondir la technique.

Nombre de stagiaires

12 stagiaires par session

Durée

2 jours

Objectif pédagogique

Développer les techniques du shiatsu de base et associer la pratique au domaine de l'esthétique.
Etre capable de pratiquer une séance de shiatsu visage et corps répondant aux particularités esthétiques, et de personnaliser ces soins en fonction des besoins spécifiques rencontrés.

Moyens pédagogiques

Protocole de la méthodologie sur support de cours pour chaque stagiaire.
Démonstration, explications. Pratique en binôme pour ressenti et mémorisation.

Descriptif :

Cette technique manuelle d'origine japonaise se pratique par pressions effectuées sur les trajets des méridiens d'acupuncture.

Le shiatsu a pour but d'améliorer la circulation de l'énergie dans le corps. Il en résulte un large éventail d'effets harmonisant les différents systèmes : musculaires, osseux, circulatoire, endocrinien et nerveux, d'où une technique de remise en forme présentant des vertus très intéressantes dans le domaine de l'esthétique.

Théorie

- Origines de la technique : do-in, anmo, amma.
- Fondements philosophiques : taoïsme et zen ; tao non manifesté et manifesté
- Yin-yang : étymologie du yin yang, associations du yin et du yang, circulation du yin et du yang dans le corps.
- Le Hara, les méridiens et les tsubos (points d'acupuncture)
- Les perturbations de l'énergie : kyo et jitsu
- Les 3 foyers ou triple réchauffeur : intégration de l'énergie.

Pratique

- Exercices de do-in : étirements des méridiens
- Exercices de hara
- Les 5 éléments, le cycle d'engendrement, le cycle de contrôle.
- Elaboration de protocoles à des soins spécifiques en esthétique (soins amincissant, circulatoire, drainant et soin visage relaxant.