



## Formation massage Shēntī



**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 lieux peuvent différer selon les dates ; consulter le calendrier

### Outils à vous procurer

- Outils n° 21 et 24
- Outil n°86

### À prévoir

- Une grande serviette de bain
- Maillot de bain 2 pièces pour les femmes
- Ongles courts obligatoirement
- Pour l'hygiène des têtes, pas de fond de teint

### 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.

### Supports de formation

Vous recevrez des supports de cours sur tous les sujets abordés, toutefois prévoyez de quoi écrire.

Vous aurez accès aux supports au format vidéo pendant 1 an.

## 📌 OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ **Maîtriser les techniques du massage Shēntī**  
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.



## Contenus pédagogiques

### Les fondamentaux en massage

- Accueil de la personne
- Connaître les contre-indications au massage, les précautions santé et précautions d'emploi des huiles essentielles
- Savoir recueillir les informations santé du client et savoir refuser un massage le cas échéant et/ou le réorienter ; questionnaire fondamental
- Instauration d'une ambiance relaxante ; Hygiène ; Préparation au massage
- Étiquette déontologie du métier en accord avec la FFMBE (Fédération Française des Massages de Bien-Être) et France Massage

### Effets du massage sur la santé

- Les bienfaits du massage
- Aromathérapie et massage

### Préparation du praticien

- Posture du praticien
- Ergonomie et gestion de l'énergie du praticien

### Introduction au massage Shēntī

- Origine et philosophie du massage Shenti

### 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

- Notions des systèmes corporels (musculaire, sanguin, lymphatique, nerveux)
- Compréhension des mécanismes du stress et de la relaxation

### Énergétique chinoise appliquée au massage Shēntī

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

### Pratique du massage Shēntī

### Techniques avancées pour soins spécifiques

## 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.