

Formation en auto-massage Do in & les bases de l'aromathérapie

Programme sur 3 jours

Public concerné :

Cette formation est à destination des professionnels de la santé, des praticiens du bien-être et des particuliers.

Présentation :

L'auto-massage Do in est une pratique où vous êtes acteur et receveur du massage qui se fait de la tête aux pieds par des pressions avec les doigts, les mains ; par frictions, par tapotements. Il est accompagné de la respiration consciente.

Il a pour but de relancer les différentes circulations : sanguine, veineuse, lymphatique et énergétique ; de ramener de la souplesse dans les articulations ; de soulager certains maux comme le stress, les troubles digestifs (constipation, remontée acide etc), le mal de dos et des épaules, les céphalées etc ; d'améliorer le sommeil etc

Il agit sur le corps, le psychisme et l'émotionnel.

Il est basé sur la médecine traditionnelle chinoise car il est à la base « la préparation du praticien de Shiatsu ».

L'aromathérapie c'est l'utilisation des huiles essentielles en prévention et en thérapeutique.

Le plus de cette formation : l'utilisation des huiles essentielles à la pratique du Do in, vous permettra de vous soigner en appliquant des huiles essentielles précises sur une zone précise du corps.

Objectifs pédagogiques et compétences attendues à la fin de la formation :

- Apprendre, découvrir les bases de la médecine traditionnelle chinoise : le Yin, le Yang, les différentes énergies (énergie essentielle, énergie ancestrale, énergie vitale), les 5 principes et leurs méridiens respectifs, les cycles régissant ces 5 principes.
- Connaître les représentations de la latéralisation : que représente le côté droit et gauche chez une personne.

- Connaître et être capable de reconnaître les significations des maux sur des endroits précis du corps afin d'apporter un début d'analyse précise chez la personne.
- Apprendre les différentes respirations : nasale, buccale, thoracique, abdominale.
- Connaître l'enchaînement complet de l'auto-massage Do in.
- Savoir faire du Do in An Kyo : Do in à 2.
- Connaître les parties du corps que l'on travaille sur chaque mouvement : quel muscle, quel os, quel méridien et les bénéfices de chaque mouvement.
- Travailler un enchaînement en fonction des symptômes rencontrés et en fonction de la saison.
- Savoir travailler les méridiens en excès ou en insuffisance en fonction du symptôme.
- Pouvoir être autonome dans cette discipline à la fin de cette formation.
- Animer des séances de Do in en tant que professionnel.
- En aromathérapie : connaître les précautions d'emploi dans l'utilisation des huiles essentielles, leurs toxicités, leur mode d'emploi et leur dosage.

Durée et horaires :

Sur 3 jours en présentiel de 9h à 18h.

Tarif :

910€/personne pour les 3 jours avec le petit déjeuner + repas du midi inclus.

Tarif comprenant le support de la formation et le matériel nécessaire pour la pratique.

Attestation de formation fournie à la fin de la formation (Evaluation continue).

Inscription :

Amélie Boileau 06 24 29 70 07