

PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

KOBIDO

LIFTING FACIAL JAPONAIS

(Visage et crâne)

**Avec points d'acupressions, Ridokis (petits rouleaux à picots)
Et pierre de jade**

Se faire masser le visage, est la grande tendance du moment.

Je vous propose de découvrir le massage facial énergétique : le KOBIDO qui signifie " voie traditionnelle de beauté".

Ce massage est l'anti-âge du visage par excellence, il stimule la micro-circulation cutanée et le flux lymphatique, d'où cet effet de visage repulpé et de teint éclairci à la fin du soin. Il a également une action sur les tissus cutanés qu'il raffermi, et sur les muscles qu'il relaxe afin de lisser les rides d'expression. Autre point fort du Kobido, son travail sur l'équilibre du "chi", l'énergie vitale, puisque le praticien agit sur les méridiens énergétiques.

Cette formation de 4 jours (3 jours puis 1 jour, environ 1 mois ½ plus tard) vous permet un apprentissage rapide et personnalisé de chacun dans le groupe. Les cours sur le kobido (manoeuvres, points d'acupressions et ridokis), la relation d'aide, le travail fondamental sur les postures du praticien, sa préparation physique, énergétique et psychologique ... compléteront efficacement votre formation. Vous disposerez ainsi d'une base solide pour débiter votre activité professionnelle.

Public visé : Cette formation concerne tous ceux qui veulent pratiquer le massage de bien-être et qui souhaitent proposer une pratique originale et certifiante en Kobido.

Sont concernés tous les publics :

- futurs professionnels du Bien-être
- professionnels de la santé, du sport, des thalassos...
- personnels en reconversion.

Pré-requis : Aucun

Objectifs de la formation :

Savoir effectuer un massage de bien-être du visage et du crâne (y compris le cou et les épaules), soin du visage de tradition japonaise (avec points d'acupressions) et usage de Ridoki en fin de soin, d'une durée d'1h00. Ce massage asiatique se pratique allongé, sur table ou au sol, à votre convenance.

Le but en fin de formation :

- Connaître les conditions favorables pour pratiquer le Kobido dans le respect du receveur
 - . l'accueil (prise en charge du receveur, instauration d'un climat de confiance...)
 - . l'hygiène
 - . l'anamnèse
 - . le protocole précis ou adapté
 - . la gestion de l'après massage
- Savoir effectuer le Kobido à partir de mouvements précis, alternant entre pétrissages, vibrations, digitopressions, percussions pincées et lissages du visage, dans le respect de chaque morphologie, tout en travaillant avec de bonnes postures pour ne pas se fatiguer.

Contenu de formation : 28h

- Jour 1 - 7h

Accueil des stagiaires et présentation
Attentes de chaque participant
Théorie fondamentale du kobido
Les gestes techniques du Kobido
Les postures du praticien, savoir protéger son dos
Mise en condition du donneur et du receveur
le respect du massé
Les huiles végétales pour le visage
Démonstration du protocole (séquence 1)
Pratique aller et retour du massage

- Jour 2 - 7h

Ressenti de la 1ère journée
Exercices respiratoires et énergétiques (protection du praticien)
Révision des gestes techniques
Démonstration de la séquence 2
Pratiques aller/retour des séquences 1 et 2
Apprentissage des points d'accupressions/méridiens
Pratique aller et retour avec séquence 3 :
pratique avec ridoki (petits rouleaux à picots pour la stimulation des tissus)

- Jour 3 - 7h

Auto-massages ou do in
Révision des séquences 3 (accupression) + ridoki + crânien
Pratique aller/retour complet
Règles de base du masseur
Le savoir-faire et le savoir-être
La gestions des remontées émotionnelles
Fiches pratiques (stage)
Questions, réponses

- jour 4 - 7h (environ 1 mois ½ plus tard)

Pratiques énergétiques

Bilan du mois écoulé : pratiques, ressentis ...

Révision complète du Kobido et enchaînement

Pratique aller/retour du kobido complet

Assouplissements du corps et exercices de sophrologie

Evaluation sommative

Echanges (pratique) entre stagiaires (évaluation)

Ressenti des 4 jours de formation

Questions, réponses, bilan

Moyens et méthodes pédagogiques :

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique. Suite à une démonstration, chaque participant successivement donneur et receveur, apprend des enchaînements précis.
- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur la gestuel du praticien.
- Exercices de sensorialité présentés de façon ludique pour faciliter l'intégration des techniques et affiner les notions de présence et de respect.

Evaluation des acquis de la formation :

Evaluations formative et sommative certificative après 15 pratiques individuelles argumentées, soit environ 15h d'entraînement. Ces éléments font partie intégrante des évaluations auxquelles est soumis le stagiaire.

Qualité du formateur : Marina Le Méhauté, formatrice SUNTAYA

Formatrice en massages de bien-être.

Certifiée Maître praticienne en Massage du Monde, à l'institut Cassiopée de Chatou (78)

Cabinet.o.zen@gmail.com 06.15.36.01.60