

Formation d'animateur en Do in

| | |
|-------------------------------|--|
| OBJECTIFS DE FORMATION | <ul style="list-style-type: none">- Former des animateurs en do in – technique d'auto massages, d'ouvertures articulaires et d'étirements par les méridiens du lokaï Shiatsu- Construire et conduire une séance de Do In pour tout public- Savoir s'adapter à un public |
| CONTENU | <ul style="list-style-type: none">- Assise : mettre à profit la concentration par la respiration dans l'idée d'une meilleure capacité d'accompagnement du mouvement,- Exercices sur la posture et sur la respiration- Etudes des exercices énergétiques de base utilisant l'étirement des méridiens principaux- Les huit directions – étude du Ki par rapport au mouvement corporel et à la gravité- Explication du centre de gravité du corps- Technique du toucher : les positions des mains- Mise en situation directe de l'animateur face à un public donné- Questions-réponses- Contenu théorique :<ul style="list-style-type: none">// Les fonctions des méridiens// Étude du Ki |
| COMPÉTENCES | <ul style="list-style-type: none">- Connaissances des origines et des différentes techniques du Do In- Observation du public dans la stratégie de la mise en place d'un Do In- Répondre à la demande du public lors d'une séance |
| MOYENS DE SUIVI | <ul style="list-style-type: none">- Retour d'expériences individuelles par le formateur- Analyse du contenu de la séance de Do In et amélioration des compétences- Evaluation lors d'une séance présentée par un stagiaire |
| FORMAT DE L'OFFRE | 8 journées de 7 heures (56h) et un cours intensif résidentiel de 3 jours consécutifs (21h) |
| NOMBRE D'HEURES TOTAL | 77 heures |
| EFFECTIF | 12 stagiaires par enseignant |

Une attestation de formation d'animateur en Do In sera délivrée au participant en fin de parcours