

SHIATSU

S'engager dans une pratique visant à contribuer à son bien-être et accompagner l'autre vers un mieux-être.

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

S'approprier l'objet culturel.

Connaître les notions mécaniques, énergétiques, philosophiques ou spirituelles qui sous-tendent et permettent la réalisation correcte de la technique et de l'esprit de la technique.

Connaître les effets de la respiration sur le corps et l'esprit

Faire preuve d'introspection, pouvoir se remettre en question, analyser ses erreurs.

Faire preuve de concentration.

Être dans le moment présent.

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Utiliser des motricités spécifiques en gérant son intégrité physique.

Connaître, reconnaître et interpréter des sensations corporelles pour optimiser son activité.

Optimiser l'efficacité des techniques en contrôlant et en adaptant ses attitudes et ses postures à travers la bonne gestion de sa respiration, de son centre de gravité, de ses efforts et de ses pressions manuelles.

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Communiquer, positivement.

Savoir écouter les autres.

Faire preuve d'empathie.

Avoir conscience des interrelations qui existent entre mon comportement et celui des autres

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Acquérir des notions de base du shiatsu et exécuter un enchaînement normé (Kata) de techniques et de mouvements de manière globale avec une posture, une position, une respiration, une pression juste.

N2 : Expliquer, utiliser et expérimenter les bases du shiatsu. Être à l'écoute, identifier les besoins (implicites/explicites) de la personne. Exécuter un enchaînement construit et adapté de techniques et de mouvements de manière globale avec une posture, une position, une respiration, une pression juste.

FORMAT D'ÉVALUATION

Réalisation d'un enchaînement technique de 40-45 minutes