



l'art du toucher
CENTRE DE FORMATION

1	Introduction	
	Qui sommes nous	1
	Mot de la directrice	2
	Le toucher	3
2	Nos formations	4
	courtes, intensives et	
	certifiantes	
3	Nos formations au	14
	mouvement	
4	Notre cursus spa et	17
	bien être	
5	Notre cursus	20
	sonothérapie :	
	massage et relaxation	
	sonore	
6	Nos cursus longs et	23
	professionnalisants	
7	Informations pratiques	26

Qui sommes nous ?

L'Art du Toucher est un centre de formation en Sensitive Shiatsu et Zen-Stretching®, installé dans le 20e arrondissement à Paris, s'appuyant sur les styles Ohashi-Masunaga et la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), enrichis par une approche dite féminine basée sur l'intuition, l'écoute et les sens.



Agréé **FFMBE** et **FFST**, notre centre propose un cycle de formation professionnelle en Sensitive Shiatsu, des formations d'approfondissement ainsi que des formations à la carte.

Nous vous accompagnons dans votre découverte du shiatsu, de votre pratique personnelle à professionnelle et structurée.

Un mot de la directrice

Le toucher est bien plus qu'un simple moyen de relaxation et de bien-être. C'est un outil d'apprentissage et d'exploration qui peut nous révéler des aspects profonds de nous-mêmes et de la nature humaine. En cherchant constamment à trouver l'équilibre entre notre corps et notre esprit, nous découvrons et développons notre potentiel personnel. Cette quête nous permet non seulement de nous épanouir, mais aussi d'aider les autres et de voir le monde différemment. Chaque jour est une surprise, une occasion de sentir cette incroyable énergie qui anime la vie.

Dans ce contexte, il est important de se former professionnellement pour pouvoir exercer dans ce domaine en pleine expansion. Une formation qualitative est essentielle pour acquérir les compétences nécessaires. Il ne s'agit pas seulement d'apprendre les techniques de massage, mais aussi de comprendre comment communiquer avec les clients, de s'adapter à leurs besoins et de personnaliser les séances en fonction de leurs préférences.

Une fois formé, de nombreuses opportunités d'insertion professionnelle s'offrent à vous. Vous pouvez travailler dans des spas, des salons de beauté, des centres de bien-être ou même vous lancer en tant que travailleur indépendant. Certains choisissent également de se spécialiser dans des domaines spécifiques tels que la rééducation ou la gestion de la douleur chronique.

Le métier de masseur est gratifiant car il permet de travailler directement avec les clients et de contribuer à leur bien-être physique et psychologique. Il offre également la possibilité d'explorer de nouveaux chemins et de faire une réelle différence dans la vie des gens.

En conclusion, le toucher est bien plus qu'une simple expérience de relaxation et de bien-être. C'est une recherche constante d'équilibre entre notre corps et notre esprit, qui nous aide à révéler et développer notre potentiel personnel. En choisissant de suivre une formation qualitative et en s'investissant dans ce métier, on peut trouver des opportunités professionnelles passionnantes et épanouissantes.

Venez partager notre expérience du toucher de relaxation et de bien-être, et découvrez avec nous ce mouvement incroyable de la vie !



Trois types de touchers sont enseignés à l'Art du Toucher :

1. Le toucher structurel : pour analyser le corps du point de vue structurel, son alignement, ses restrictions de mouvement, ses besoins et blocages.
2. Le toucher émotionnel : pour libérer les blocages et chocs émotionnels gardés en mémoire par le corps et rapprocher la personne de son intériorité.
3. Le toucher énergétique : pour favoriser l'harmonisation énergétique, en travaillant sur l'énergie des méridiens, points d'acupuncture, chakras et corps subtils.

“ L'apprentissage et l'exploration du toucher peuvent nous apprendre beaucoup sur nous-mêmes et sur la nature humaine. C'est une recherche permanente d'équilibre entre le corps et l'esprit. Il m'a aidée à révéler et à développer mon potentiel. Il me permet chaque jour d'aider autrui et de voir le monde autrement. Il me surprend, vraiment, profondément.

Barbara Aubry



NOS FORMATIONS
COURTES, INTENSIVES
ET CERTIFIANTES

MASSAGES JAPONAIS - OUVERT À TOUS

QUANTUM SHIATSU

21h



- Le Quantum Shiatsu est un style de travail sur le corps qui reconnaît les différentes manifestations de l'énergie dans le corps humain. Un Shiatsu qui dépasse les 3 dimensions du monde matériel pour s'ouvrir aux multi-dimensions de l'être humain.
- Tarif : 450 € HT Net / + 180 € Théorie du Shiatsu, méridiens et mouvement (FFMBE/FFST)



SHIATSU BIEN-ÊTRE DU CORPS (FACE ET DOS)

35h



- L'incontournable de nos modules de Shiatsu, car vous y découvrez les méridiens et les principaux points d'acupuncture. Apprenez comment donner une séance complète de la face et du dos, tout en réveillant votre propre vitalité.
- Tarif : 450 € HT Net / + 180 € Théorie du Shiatsu, méridiens et mouvement (FFMBE/FFST)

MASSAGE ASSIS SUR CHAISE (AMMA)

15 h

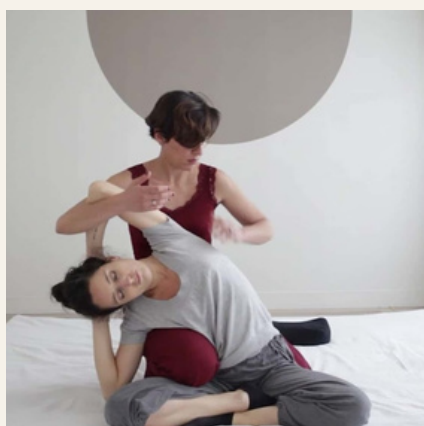


- Cette formation sera consacrée exclusivement au travail du Amma sur chaise ergonomique, ainsi qu'aux possibilités d'interventions qu'offre le Shiatsu, afin de rééquilibrer l'énergie vitale en très peu de temps. Le massage assis est à la fois préventif, relaxant et tonifiant.
- Tarif : 350 € HT Net



SHIATSU DES POLARITÉS

7h



- Dans ce puissant travail Yin-Yang qui remet la personne efficacement dans son schéma corporel, on s'intéressera aux deux axes principaux. C'est comme un réglage vertical et horizontal, qui atteindra indirectement les 12 méridiens.
- Tarif : 150 € HT Net

REIKI

14 h



- Le Reiki est une voie douce, subtile, qui permet à chacun de se développer aussi rapidement que le lui dicte sa nature, en accord avec son patrimoine émotionnel et mental. Le Reiki nous aligne avec le centre de notre être.
- Tarif : 300 € HT Net



VISAGE KOBIDO

21 h



- Les zones du visage sont le reflet de notre état énergétique. Le Shiatsu du visage est une micro-acupuncture manuelle très apaisante qui travaille sur les méridiens, tsubos (points d'énergie) et zones réflexes du visage, du crâne, du cou et des épaules.
- Tarif : 450 € HT Net

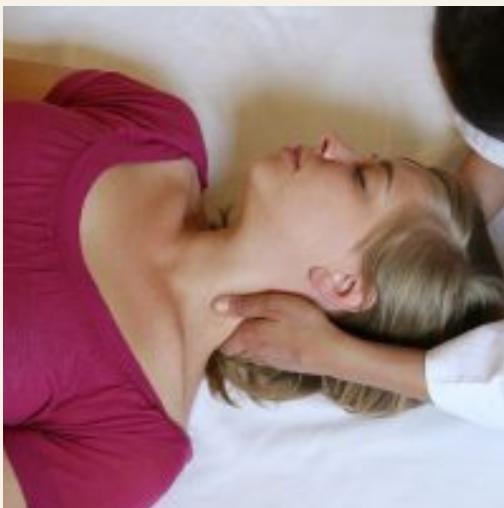


SHIATSU DU VISAGE

14 h



- Les zones du visage sont le reflet de notre état énergétique. Le Shiatsu du visage est une micro-acupuncture manuelle très apaisante qui travaille sur les méridiens, tsubos (points d'énergie) et zones réflexes du visage, du crâne, du cou et des épaules.
- Tarif : 300 € HT Net

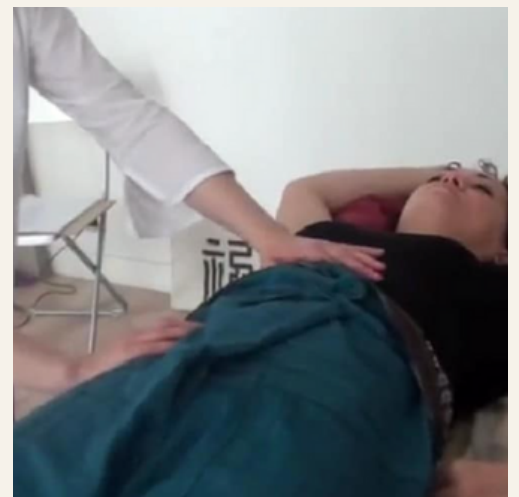


SHIATSU SUR TABLE

21 h



- Vous apprendrez à donner un Shiatsu harmonisant et relaxant sur table, sous forme de protocole simplifié, et en ayant intégré quelques notions fondamentales de la discipline. Vous aurez acquis des clés de compréhension qui vous permettront d'aller plus loin par la suite.
- Tarif : 450 € HT Net



SHIATSU DU VENTRE

14 h



- La lecture énergétique du ventre est un art extrêmement prisé en Orient. Le ventre est notre centre vital, notre centrage, le siège de notre santé. Cette formation permet de connaître son fonctionnement, non seulement physiologique, mais aussi énergétique, et de savoir l'aborder avec des techniques bien étudiées, afin de libérer beaucoup de vitalité bloquée par le stress quotidien et des émotions réprimées. C'est un savoir-faire indispensable pour le praticien de Shiatsu, de Thaï et d'autres techniques, lui permettant de déterminer le juste travail pour une optimisation des résultats positifs d'une séance.
- Tarif : 300 € HT Net



SENSITIVE SHIATSU DES 5 ÉLÉMENTS

51 h



- Cette formation enseigne le travail sur les méridiens grâce à la théorie des 5 éléments (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau). Nos émotions et nos habitudes démontrent notre effort à vouloir vivre en harmonie avec les éléments en nous et avec ceux qui nous entourent.
- Tarif : 900 € HT Net

SHIATSU AUX PIEDS NUS

15 h



- La technique, inspirée du travail de Shizuko Yamamoto, est énergisante et ludique pour le praticien et lui permet de faire un travail puissant et original. À la différence du Shiatsu traditionnel nécessitant l'utilisation des doigts, cette technique s'effectue avec les pieds.
- Tarif : 350 € HT Net



SHIATSU ET FASCIAS

21 h



- Le mot « Fascia » désigne le tissu conjonctif qui recouvre l'ensemble des muscles et des organes, de la tête aux pieds, de la profondeur à la périphérie. Un Fascia couvre, sépare, soutient et protège toutes les structures de notre corps et en assure en même temps la cohésion.
- Tarif : 450 € HT Net

MASSAGE CORÉEN

RELAXATION CORÉENNE

21 h



- Véritable art de la détente profonde et du lâcher-prise, la relaxation coréenne est unique car elle se situe entre le massage et la relaxation, apportant ainsi à la fois relâchement des tensions et grande sérénité.
- Tarif : 450 € HT Net -FFST + FFMBE



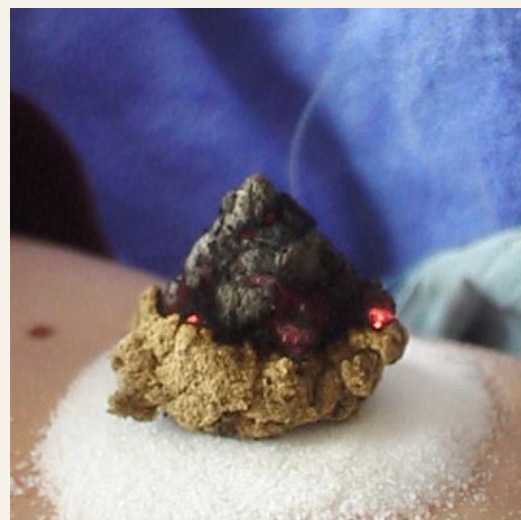
MASSAGE CHINOIS

MOXA ET VENTOUSES

14h



- Ce cours vise à approfondir les fondamentaux de la théorie du Shiatsu et introduire l'utilisation de la moxibustion et des ventouses lors d'une séance de Shiatsu pour soutenir le travail énergétique.
- Tarif : 300 € HT Net



MASSAGE DU VENTRE CHI NEI TSANG

35h



- Le Chi Nei Tsang est un massage du ventre qui permet d'améliorer la circulation énergétique des organes internes et de favoriser une bonne gestion des émotions.
- Tarif : 850 € HT Net - CPF

MASSAGE INDIEN

MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

35 h



- Le massage Abhyanga (littéralement massage à huile) est partie intégrante de la médecine sacrée de l'Inde. Ce n'est pas seulement un massage qui relaxe et tonifie mais un soin énergétique qui agit sur les trois doshas, les marmas, nourrit les Dhatu (les 7 tissus dans le corps).
- Tarif : 750 € HT Net - FFMBE



MASSAGES THAILANDAIS

MASSAGE THAI

16 h

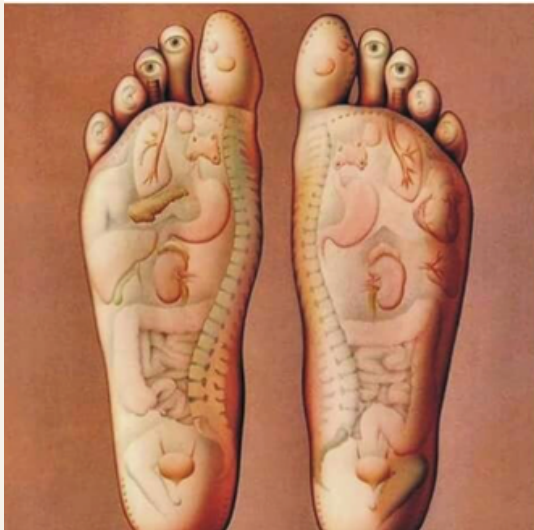


- Doux, tonique et fluide, le protocole enseigné est étudié notamment pour répondre aux attentes de la clientèle occidentale, afin de pallier à certaines contraintes individuelles telles que le manque de souplesse, la sédentarité, mais aussi notre culture du toucher.
- Tarif : 300 € HT Net



REFLEXIOLOGIE PLANTAIRE THAIE

21 h



- S'inscrivant dans la prévention active, le Nuad Thao est un complément à d'autres démarches maintenant la santé et le bien-être. Il aide à soulager de nombreux déséquilibres, redonne du tonus en cas de grande fatigue et détend en profondeur. Par la stimulation des zones réflexes, on agit sur tout le corps. La personne se sent légère, les tensions nerveuses et musculaires sont durablement calmées.
- Tarif : 300 € HT Net

MASSAGE TIBETAIN

MASSAGE SONORE AUX BOLS TIBÉTAINS

21 h



- A la fin de cette formation de 3 jours, vous appliquerez un protocole de massage sonore d'1h avec 1 ou plusieurs bols tibétains, votre voix ainsi que d'autres instruments de musique intuitifs. Les vibrations sonores plongent votre client dans un bain de son, un voyage sonore et méditatif l'invitant à se ressourcer, à libérer les blocages, à harmoniser, dynamiser ou équilibrer son énergie en fonction de ses besoins.
- Tarif : 600 € HT Net - Compte CPF



MASSAGES CALIFORNIEN ET HAWAÏEN

MASSAGE CALIFORNIEN

28 h



- Le massage californien est une approche douce qui vise l'éveil de la conscience corporelle du receveur par le toucher et la respiration. C'est un massage à l'huile, inspiré entre autres par le massage suédois. Le massage californien est de nature intuitive : le praticien ajuste ses mouvements à la respiration et aux réactions du receveur de manière à induire en lui un état de relaxation profonde.
- Tarif : 570 € HT Net

MASSAGE LOMI-LOMI

21 h



- Le massage hawaïen ou Lomi-Lomi est une pratique ancestrale où le toucher est primordial pour atteindre une relaxation profonde et rééquilibrer l'esprit et le corps.
- Tarif : 450 € HT Net



MASSAGE SUEDOIS

MASSAGE SUEDOIS

28 h



- Souvent considéré comme la forme la plus classique des approches corporelles, le massage suédois est une technique de massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions, à dénouer les muscles et les articulations. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique ainsi que l'élimination des toxines, et aide le corps à retrouver son équilibre naturel.
- Tarif : 570 € HT Net

MASSAGES SPECIFIQUES

MASSAGE SYNERGIE FEMME ENCEINTE

28 h



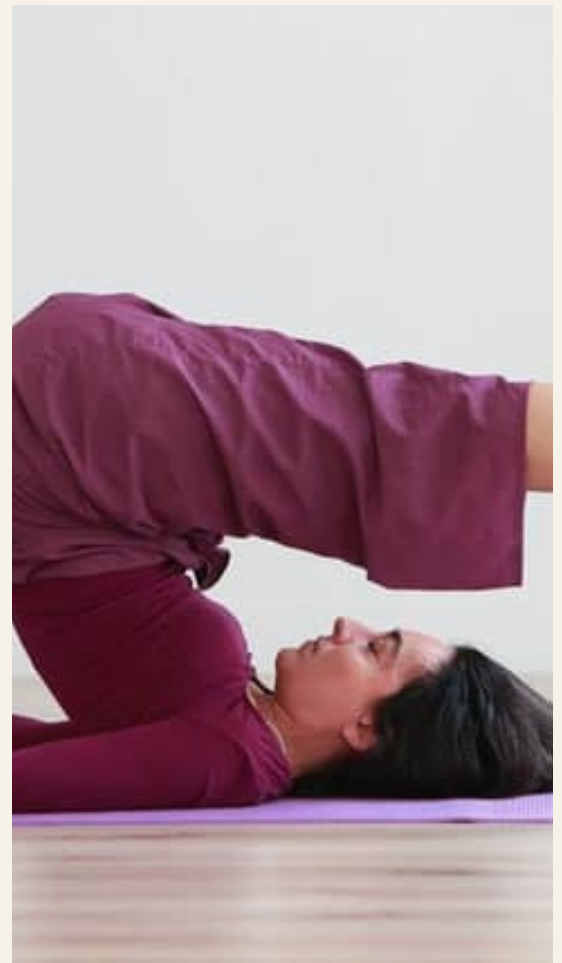
- Le recours à la synergie Shiatsu-Ayurvédà permet d'être au plus près des besoins de la maternité : l'aspect enveloppant du massage de la mère par le biais des huiles et le contact direct avec la peau sont mis en parallèle avec le ressenti du bébé massé dans l'utérus et le liquide amniotique.
- Tarif : 570 € HT Net

NOS FORMATIONS AU
MOUVEMENT

DÉCOUVERTE DU ZEN-STRETCHING®

14 h

- Le Zen Stretching® est une méthode d'auto-rééquilibrage et d'évaluation énergétique inspirée des exercices visualisés du Dr Masunaga, psychologue et célèbre maître de shiatsu japonais. Il peut être qualifié de gymnastique douce, accessible à toute personne, quelle que soit sa condition physique. Au cours de cette formation, le stagiaire découvre une nouvelle approche du stretching. En pratiquant régulièrement ces exercices, on peut constater une nette amélioration de son bien-être.
- Tarif : 305 € HT Net



ZEN-STRETCHING® NIVEAU 2

17 h

- La formation certifiante de Zen-Stretching® a été conçue dans le but de transmettre à chaque Candidat (stagiaire) la capacité d'animer avec compétence la pratique du Zen-Stretching®.
- Tarif : 450 € HT Net

ZEN-STRETCHING® NIVEAU 3

18 h

- Perfectionnement : La formation s'adresse aux personnes qui souhaitent faire des cours de Zen-Stretching® un métier ou ajouter la nouvelle compétence à leur métier actuel (profs de gymnastique, stretching, danse, yoga etc.).
- Tarif : 950 € HT Net

EN PLEIN AIR

SENSITIVE SHIATSU KYO-JITSU

49 h



- Rien de mieux pour apprendre que l'immersion totale pendant un séjour partagé en groupe, dans la nature, à la campagne, loin du stress et des distractions de notre quotidien. Nous sommes logés dans un bel endroit, et nourris d'une bonne cuisine tous les jours afin de pouvoir nous concentrer entièrement sur le Shiatsu.
- Tarif : 930 € HT Net

CREATION ART DU TOUCHER

ATELIER SHIATSU ET DANSE

21 h

- Cet atelier est un travail de recherche sur la rencontre de la philosophie orientale axée sur la vision intérieure du corps (ses flux vitaux et énergétique) et le mouvement dansé.
- Tarif : 450 € HT Net



NOTRE CURSUS SPA ET BIEN
ÊTRE :

formations compte CPF ouvertes
à toute personne souhaitant
s'orienter dans le métier du
massage.

RNCP 34921

BLOC 1 : Réalisation de techniques de massages

161 h

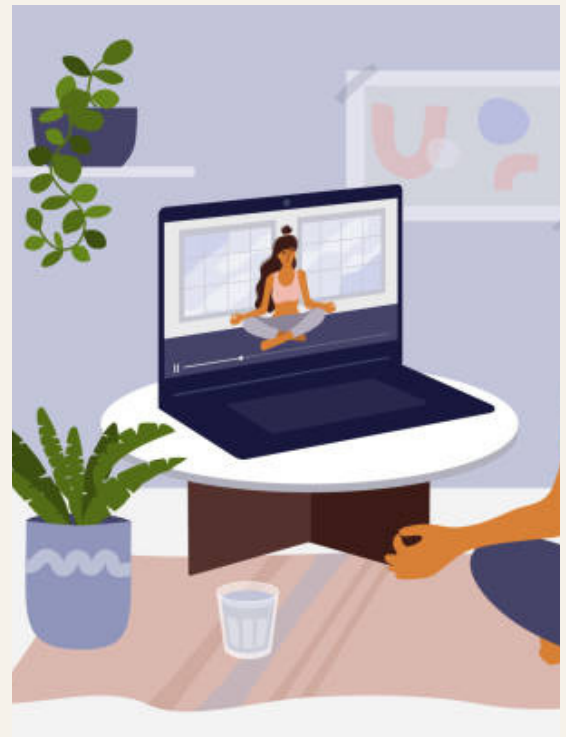


- 161 heures de techniques de massage soit 23 jours qui permettent de se spécialiser dans plusieurs pratiques de massage de bien-être.
- Le choix des formations devra se faire en fonction de votre projet et de ce que vous souhaitez créer.
- NB: Durant les journées, la supervision de chaque stagiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire.
- Tronc commun obligatoire de 147 heures

BLOC 2 : Gestion de l'information et des conseils dans la conduite d'un massage : l'application des connaissances en anatomie, cosmétologie et esthétique

80h

- Anatomie du squelette - 14h
- Anatomie des Muscles - 14h
- Anatomie des Viscères - 7h
- Anatomie Palpatoire - 7h
- Excellence du Toucher - 28h
- Maquillage Flash - 7h
- Connaissances en coiffure - 3h



BLOC 3 : Gestion d'une activité autonome de Technicien spa et bien-être

71 h

- S'installer dans la profession - 7h
- Communiquer et gérer son activité - 14h
- Marketing et image - 14h
- Atelier vente - 7h
- Aromatologie - 14h
- Olfactologie - 7h
- Réunion d'information examen - 3h
- Suivi de dossier Rapport de stage - 1h
- Suivi de dossier professionnel - 2h
- Suivi support de communication - 2h



NOTRE CURSUS SONOTHERAPIE :
MASSAGE ET RELAXATION
SONORE

MODULE 1 : Massage Sonore aux bols tibétains

21 h

- Les vibrations sonores plongent votre client dans un bain de son, un voyage sonore et méditatif l'invitant à se ressourcer, à libérer les blocages, à harmoniser, dynamiser ou équilibrer son énergie en fonction de ses besoins.



MODULE 2 : Harmonisation sonore aux diapasons thérapeutiques Niveau 1 et 2

14h

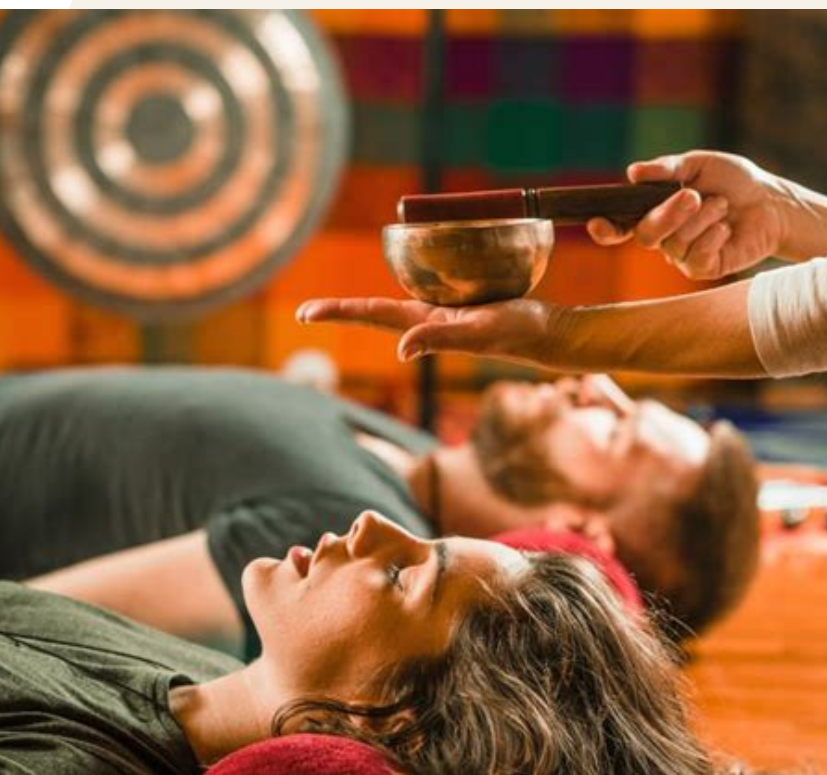
- Le diapason est constitué de deux lames (les branches) en forme de U et prolongées par une tige. En vibrant, les branches (en aluminium ou en acier) émettent un son à la fréquence étalonnée. Ce son est amplifié si l'on pose la base du diapason sur une cavité résonnante. Inventé, par un trompetiste anglais au 18ème siècle, le diapason à 256Hz a ensuite été utilisé par des médecins afin d'expérimenter la conduction osseuse du son.



MODULE 3 : Chant vibratoire niveaux 1 et 2

14h

- Au travers d'exercices individuels et collectifs, vous allez explorer puis apprivoiser les possibles de votre voix, du chant vibratoire et de la méditation sonore afin de les intégrer lors de vos séances individuelles de massages sonores ou séances collectives de relaxation sonore



Relaxation sonore niveaux 1, 2 et 3

La Relaxation Sonore permet d'entrer facilement dans un état méditatif, facilité par les vibrations sonores et la visualisation.

Après avoir exploré et appris des techniques de relaxation avec différents instruments de musique intuitifs (Niveau 1), vous apprendrez des techniques pour conduire une séance de relaxation sonore (Niveau 2) et de méditation guidée avec texte (Niveau 3).

NOS CURSUS LONGS
ET
PROFESSIONALISANTS

PRATICIEN SHIATSU BIEN-ÊTRE

250 h

- Le Coursus en Shiatsu Bien-être 250H s'adresse principalement aux personnes souhaitant se reconverter professionnellement, pour devenir Praticiens certifiés en Massages-Bien-être.
- Une inscription est possible à tout moment de l'année.
- La formation se déroule sur 24 à 36 mois, la durée réelle dépendra des dates de modules choisies.
-
- Formule agréée FFMBE

PRATICIEN SHIATSU BIEN-ÊTRE

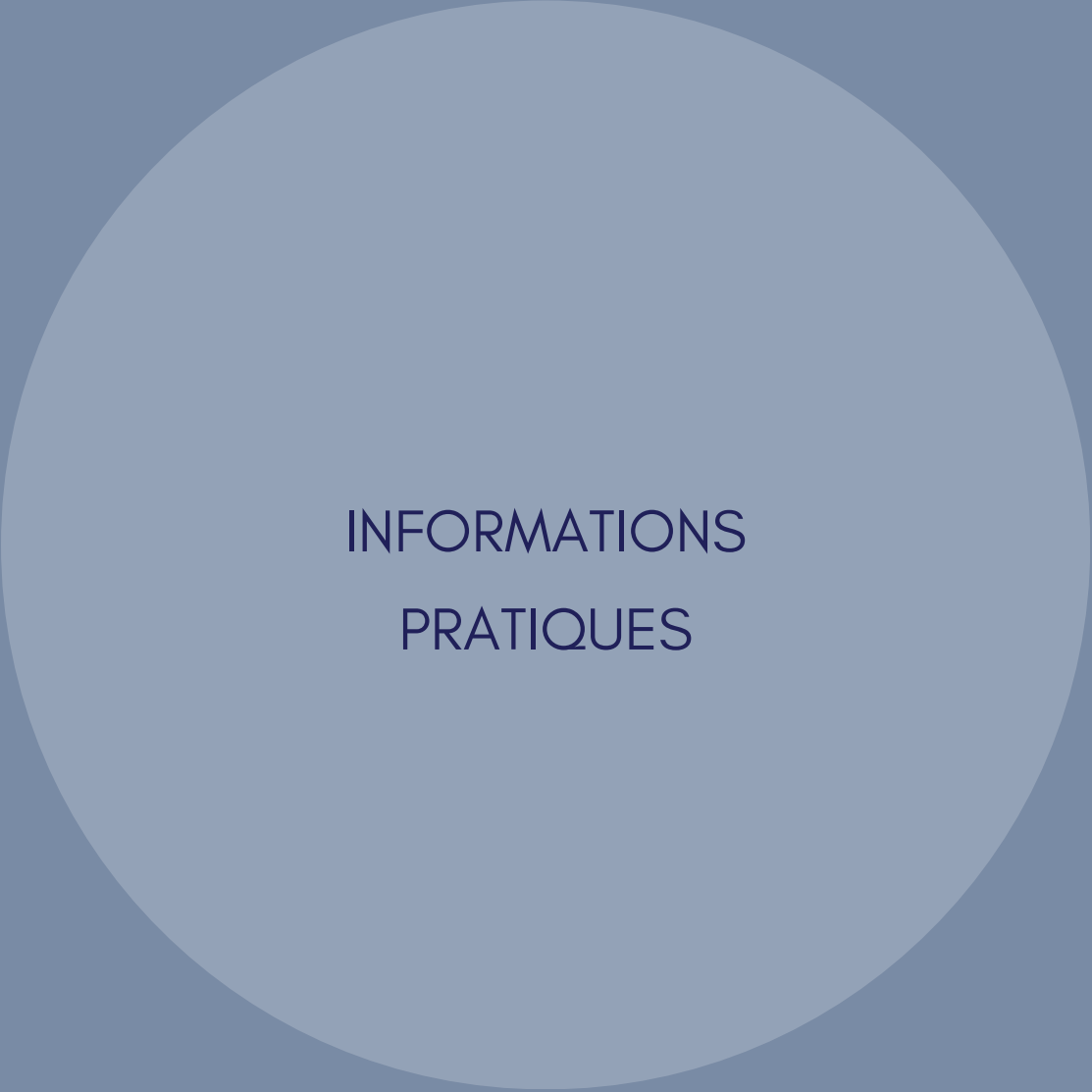
350 h

- Avantages par rapport à la formule 250h :
 - + 70 heures de formation au choix, soit 10 jours supplémentaires selon vos affinités (spécialisations Art du Toucher & formations avec les formateurs internationaux)
 - + Module Shiatsu du ventre
 - + Module Shiatsu aux pieds nus
 - + 3 Supervisions Shiatsu
 - + Remise de 15% sur les grands modules Shiatsu et les modules au choix.
- Formule agréée FFMBE

SHIATSU PRO APPROFONDISSEMENT & CERTIFICAT FFST

500 h

- Avantages par rapport à la formule 250h :
 - + 150 heures de formation au choix, soit 22 jours supplémentaires selon vos affinités (spécialisations Art du Toucher & formations avec les formateurs internationaux)
 - + Remise de 15% sur les grands modules Shiatsu et de 20% sur l'ensemble des modules au choix.
 - Certificat FFST en fin de formation professionnelle (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel)
- Formule agréée FFMBE



INFORMATIONS
PRATIQUES



NOTRE ÉQUIPE



BARBARA AUBRY

Fondatrice de l'Art du Toucher en 2004, Barbara est enseignante en shiatsu ayant étudié auprès de Wataru Ohashi. Elle développe sa propre approche, le sensitive shiatsu, et enseigne le Zen-Stretching® et le Chi Nei Tsang.

JULIA METZMACHER

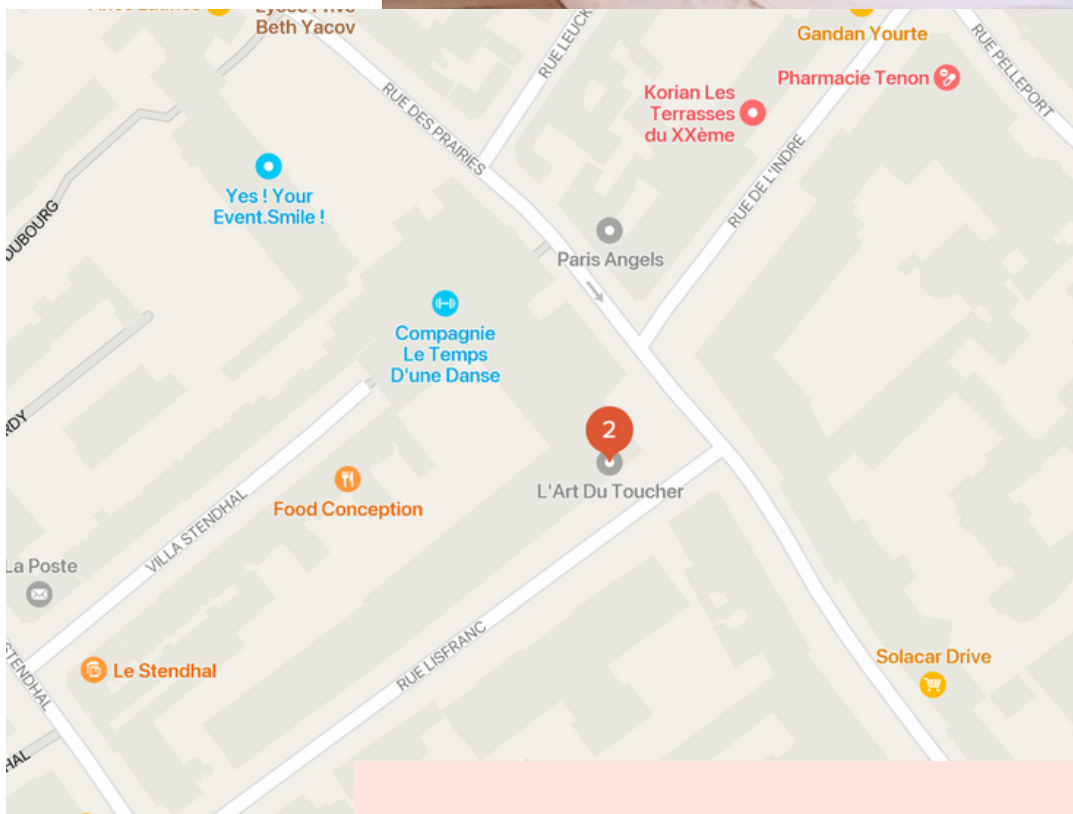
Julia co-dirige le centre avec Barbara. Musicienne, elle met sa sensibilité dans les techniques corporelles. Elle enseigne le sensitive shiatsu, le shiatsu du visage, la réflexologie et le amma assis sur chaise.



FORMATEURS INVITÉS

L'Art du Toucher accueille des formateurs de renommée internationale de façon régulière ou ponctuelle dans son équipe pour enrichir le panel de specialisatio.

NOTRE LIEU



Dojo Les sens du monde

17 Rue Lisfranc, 75020 Paris, France

Accueil sur RDV

CONTACTS

Secrétariat

Nouvelles demandes / Renseignements formations Spa et Bien-être
(RNCP)

Aurélia De Beer
artdutoucher@gmail.com
06 45 85 63 73

Codirection et secrétariat

Renseignements formations Shiatsu et formations à la carte
Suivi des inscriptions et réinscriptions (dossiers en cours)

Julia Metzmacher
artdutoucher@gmail.com
06 74 45 60 66

Direction

Renseignements formations (toutes) et gestion du centre
Barbara Aubry
artdutoucher@gmail.com
06 13 52 31 88

