

## PARCOURS ANIMATEUR/COACH DO-IN BIEN-ETRE-SANTE

- Enseigner, en présentiel et à distance, les techniques DO-IN pour prévenir et améliorer le bien-être-santé de vos clients dans un contexte professionnel

### MODULE 1 - BASES ET PRINCIPES FONDAMENTAUX DU DO-IN – 25 HEURES

Formation à distance (FOAD) synchrone/asynchrone

- ✓ Utiliser le champ lexical du Do-In
- ✓ Décliner les techniques du Do-In (Postures, mobilisations, étirements, automassages, relaxation, méditation)
- ✓ Identifier les 26 points principaux d'auto-shiatsu (nom, localisation, fonction)
- ✓ Concevoir sa séance de Do-In selon le lieu, le thème, le public et le temps imparti

### MODULE 2 - LE DO-IN DES CINQ ELEMENTS/SAISONS – 35 HEURES

Formation en présentiel

- ✓ Animer une séance prévention santé tout public en adéquation avec les fondamentaux du Do-In
- ✓ Appliquer les techniques (exercices, postures, automassages...) et les consignes associées en s'assurant de la compréhension et l'appropriation du public
- ✓ Adapter la pratique DO-IN à un public spécifique (actif, sportif, femme, seniors)

### MODULE 3 - LE DO-IN PREVENTION-SANTE - 21H

Formation en présentiel

- ✓ Transmettre les techniques de prévention et de gestion des troubles liés au stress et à la sédentarité (mal de dos, troubles du sommeil, fatigue, troubles musculosquelettiques, troubles digestifs...)
- ✓ Enrichir sa technique par l'utilisation de petits matériels/accessoires
- ✓ Guider le public dans la pratique du DO-IN en démontrant et ajustant les postures

### MODULE 4 – S'INSTALLER ANIMATEUR DO-IN – 21H

Formation à distance (FOAD) synchrone/asynchrone

- ✓ Acquérir les compétences entrepreneuriales pour s'installer et développer son projet
- ✓ Prendre en compte les règles et contraintes du cadre de l'exercice de la pratique Do-In
- ✓ Définir son projet professionnel et son profil d'animateur/coach professionnel
- ✓ Utiliser les outils d'animation à distance (visioconférence, plateforme en ligne...)

- **Formation certifiante :** « Présenter son projet professionnel et animer une séance de Do-In sur un thème donné, pour un public spécifique et dans un temps imparti »

**PUBLIC VISE :** Professionnels du bien-être, de la forme, du sport et de la santé (shiatsu, coach, naturopathe, sophrologue, yoga, kinésithérapeutes, ostéopathe, infirmières...) – Tout professionnel souhaitant transmettre les techniques au sein de son activité/organisation/entreprise - Personnes en reconversion professionnelle / création d'entreprise

**PEDAGOGIE :** Théorie/ Pratique – FOAD synchrone/asynchrone, présentiel - Apport des techniques DO-IN pour une animation adaptée et sécuritaire

**DUREE :** 105 heures

**TARIF FORMATION :**

- ✓ financement individuel : 1440 TTC
- ✓ prise en charge en charge par un financeur : 1800 euros TTC

## **Modalités pour la session de mai à novembre 2022**

### **Module 1 : 25 heures à distance du 30/05 au 04/09/2022**

20 heures asynchrones : travail personnel sur documents, cours et vidéos

1 heure synchrone pour ouverture et prise en main de la session le **30/05/22**

4 heures synchrones en accompagnement individuel

### **Module 2 : 35 heures en présentiel du 7/09 au 11/09/22**

Horaires 9h30/13h00 – 14h00/17h30

Lieu : Paris 17

### **Module 3 : 21 heures en présentiel du 14/10 au 16/10/22**

Horaires 9h30/13h00 – 14h00/17h30

Lieu : Paris 17

### **Module 4 : 21 heures à distance du 12/09 au 23/10/22**

19 heures asynchrones : travail personnel sur documents, cours et projet professionnel

2 heures synchrones d'accompagnement individuel au projet professionnel

### **Certification : 25 ou 26/11/22**

Horaires 9h30/13h00 – 14h00/17h30

Présentiel Paris et/ou distance