

Atelier bien-être au travail

Do-In : auto-soin japonais au travail

Le shiatsu se reçoit d'un praticien. Le Do-In, lui, se pratique seul : c'est la version que vos salariés peuvent refaire à leur poste, sans personne.

Objectifs pédagogiques

- Décrire l'origine et les principes du Do-In (méridiens, points d'acupression, énergie vitale)
- Réaliser les 8 techniques de base du Do-In sur les zones prioritaires au travail
- Identifier les 3 points d'acupression les plus utiles en contexte professionnel
- Construire une routine personnelle de 5 minutes applicable dès le lendemain
- Expliquer le système des méridiens et son lien avec les organes et les émotions
- Réaliser les 20 techniques Do-In couvrant l'ensemble du corps : tête, visage, cou, épaules, bras, mains, dos, ventre, jambes, pieds
- Identifier et stimuler les 10 points d'acupression clés pour l'énergie, le stress et les TMS

Formats et tarifs

Découverte 1 h à partir de 121 € HT / session	Formation complète avec mise en autonomie 3 h 30 à partir de 425 € HT / session
--	--

Les informations pratiques

Public	Tout salarié, tous secteurs d'activité
Prérequis	Aucun - pratique individuelle, aucune interaction physique avec autrui
Durée	Découverte 1h Formation complète 3h30 avec mise en autonomie
Effectif	4 à 15 participants par session
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande.
Tarif	À partir de 121 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 121 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 425 € HT.
Financement	OPCO ou plan de développement des compétences pour le format atelier (action de formation) ; fonds propres pour la prestation bien-être seule.
Qui dispense	Praticien(ne) Do-In / Shiatsu / médecine traditionnelle asiatique référencé(e) Integraall
Évaluation	Quiz de positionnement, évaluation des acquis en fin de session, questionnaire de satisfaction.
Sanction	Attestation de formation Integraall (format atelier).

Deux façons de le vivre. En prestation bien-être (séances de détente sur site), hors champ de la formation professionnelle, sur fonds propres. En atelier de formation (objectifs pédagogiques et évaluation des acquis) : une action de formation au sens de l'article L. 6313-1 du Code du travail, mobilisable via votre OPCO sous conditions.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr