



Découvrez  
**VOTRE LIVRET  
D'ACCUEIL**

SHIZEN  SCHOOL

# SOMMAIRE – LIVRET D’ACCUEIL

## 1. Bienvenue à Shizen School

Mot d'accueil & esprit de l'école

## 2. L'univers Shizen

Notre vision du massage et du bien-être

## 3. Qui sommes-nous ?

Shizen School en quelques mots

## 4. Votre formation

Objectifs

Déroulement d'une journée type

Rythme & organisation

## 5. Le lieu

Les locaux & espaces communs

Organisation sur place

## 6. Le cadre relationnel

Respect

Bienveillance

Confidentialité

Ethique

## 7. Les informations pratiques

Horaires

Tenue

Repas

Téléphone

Stationnement

Matériel

## 8. Sécurité & confort

Prévention

Écoute du corps

Responsabilité individuelle

## 9. Après la formation

Continuer à pratiquer

Revenir en stage

Rester en lien

## 10. Accessibilité & inclusion

Accueil des personnes en situation de handicap

Adaptations possibles

## 11. Notre contact

Coordonnées utiles

Liens

# 1- Bienvenue à Shizen School

Vous voilà à Shizen School.

Que vous soyez ici pour apprendre un métier, enrichir votre pratique ou suivre un élan intérieur, nous sommes heureux de vous accueillir.

Shizen School est un lieu de transmission, mais aussi un lieu de rencontre. Rencontre avec un savoir-faire, avec des personnes, avec soi parfois.

Ici, on apprend des techniques, bien sûr.

Mais on apprend aussi à écouter, à ressentir, à respecter le corps et le rythme de chacun.

Chaque personne arrive avec son histoire, ses attentes et sa sensibilité.

Notre rôle est de vous accompagner dans ce parcours avec justesse, exigence et bienveillance.

Ce livret est là pour vous guider, vous orienter et répondre aux questions pratiques du quotidien à l'école.

Nous vous souhaitons une belle traversée à Shizen School.

*L'équipe Shizen School*



## 2 - L'univers Shizen

Shizen signifie "nature" en japonais.

Shi = 自

Zen = 然

Et c'est exactement cette idée qui traverse notre manière d'enseigner : revenir à quelque chose de simple, de juste et d'essentiel.

À Shizen School, nous voyons le massage comme bien plus qu'un enchaînement de gestes. C'est un langage du corps.

Un espace de rencontre entre deux personnes.

Un moment de présence.

Ici, on apprend à toucher avec les mains, mais aussi avec l'attention, l'écoute et le respect.

On apprend à sentir plutôt qu'à seulement reproduire.

À comprendre plutôt qu'à appliquer mécaniquement.

Notre approche est profondément humaine.

Elle respecte les parcours, les histoires, les limites et les rythmes.

L'univers Shizen repose sur une idée simple :

le corps est un allié, pas un outil.

Et le massage, quand il est pratiqué avec conscience, devient un véritable art du lien.

# 3 - Qui sommes-nous ?

## Une brève histoire

Après une reconversion professionnelle, Gérald Briouze s'est formé aux soins bien-être, aux massages et aux techniques de relaxation.

Au fil de ses apprentissages, il développe une double sensibilité : celle du praticien sur le terrain, et celle de l'entrepreneur engagé dans le développement de projets humains. Une rencontre marquante avec Gilles Le Picard, formateur et énergéticien, l'amène à envisager l'intégration d'une école de formation afin de mettre ses compétences au service d'un projet pédagogique. Ce projet n'ayant pas abouti, Gérald choisit alors de développer sa propre activité professionnelle auprès des particuliers.

Il crée deux concepts complémentaires : Shizen Spa et Shizen Home, tournés vers le bien-être en institut et à domicile.

Forte de ces expériences, l'idée d'enseigner devient une évidence.

Transmettre ce qu'il a appris, partager sa vision du toucher, former avec exigence et bienveillance : c'est ainsi qu'en 2013 naît Shizen School.

Une école pensée à son image :  
professionnelle, humaine, portée  
par l'envie de transmettre avec  
sérieux, simplicité et bonne  
humeur.

Au fil des années, plusieurs écoles  
voient le jour dans différentes  
régions de France.

Puis, en 2025, Gérald fait le choix  
de recentrer l'activité de Shizen  
School autour de Nantes, pour  
revenir à l'essentiel : la proximité,  
la qualité de transmission et la  
présence.

Aujourd'hui, il continue de former  
avec la même passion, en mettant  
l'accent sur ce qui a toujours fait  
l'âme de Shizen School : la relation  
humaine, le toucher conscient et le  
respect du corps.



Découvrez  
nos locaux

# 4 - Votre formation

## Les objectifs

Votre formation à Shizen School a pour objectif de vous permettre d'acquérir des bases solides, autant sur le plan technique que humain.

Il ne s'agit pas uniquement d'apprendre des protocoles, mais de comprendre ce que vous faites, pourquoi vous le faites, et comment adapter votre pratique à chaque personne.

Les techniques sont enseignées pas à pas, avec précision et pédagogie, dans le respect du rythme de chacun. Ici, pas de course à la performance. Chacun avance à sa manière, avec ses facilités et ses défis.

Au fil de la formation, vous êtes invité à développer :

- votre précision dans les gestes,
- votre écoute corporelle,
- votre qualité de présence,
- et votre posture de praticien.

L'objectif est de vous rendre progressivement autonome, confiant et conscient dans votre pratique.

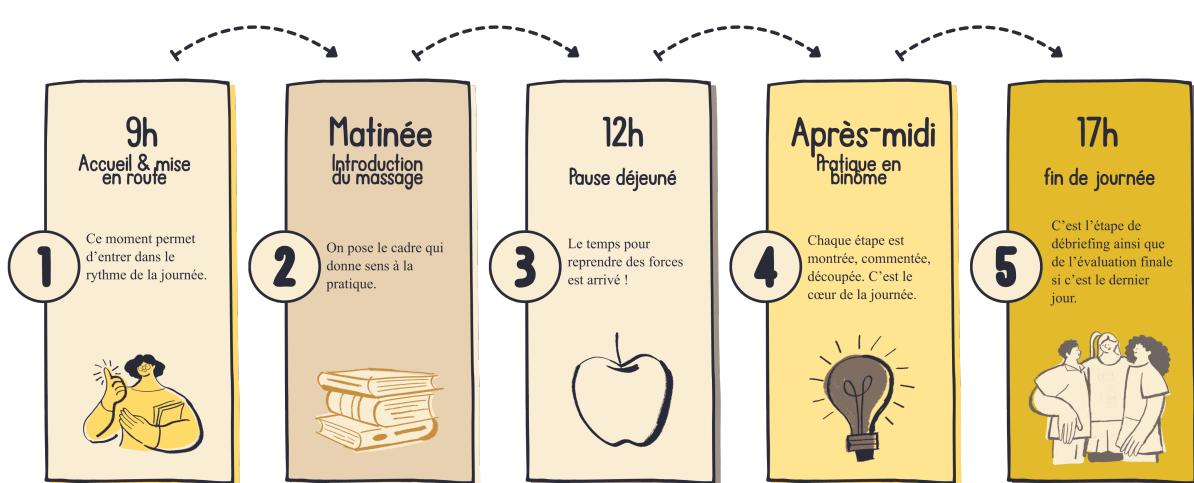
## Le déroulement d'une journée type

Chaque formation suit une trame commune, quelle que soit la technique enseignée (massage chinois, thaï, du monde, japonais, etc.).

Les horaires sont en général :

**9h – 12h / 13h – 17h**

(Ils peuvent légèrement s'adapter selon la progression du groupe.)



## **Le matin : comprendre et poser les bases**

La journée commence par un temps d'accueil et de mise en route.

Puis viennent les bases théoriques propres au massage étudié :

- présentation de l'approche et de ses origines
- histoire du massage
- principes fondamentaux
- indications et contre-indications
- cadre de pratique et posture
- conditions matérielles (installation, huile, ambiance, température...)
- Etc.

Un second temps est consacré à la découverte du protocole :

- démonstration par le formateur
- explication des enchaînements
- premières mises en pratique
- Etc.

## **L'après-midi : pratiquer et intégrer**

La pratique prend une place centrale tout au long de la journée.

Le travail se fait en binômes, selon un principe fondamental : **donner et recevoir**.

Chaque élève expérimente :

- la posture du praticien
- le ressenti en tant que receveur

Cette alternance permet de mieux comprendre les effets du massage et d'affiner la qualité du toucher.

Des temps d'échanges et de questions sont intégrés régulièrement pour ajuster les gestes, comprendre et progresser.

## **En fin de journée : faire le point**

La journée se termine par :

- des retours d'expérience
- des ressentis partagés
- des ajustements personnalisés
- un temps de questions-réponses

Selon les formations, une évaluation peut être proposée en fin de parcours afin de valider les acquis pratiques et consolider la confiance de chacun.

## **Durée des formations**

Les modules peuvent durer :

- une journée
- plusieurs jours
- un cycle complet

selon la technique enseignée et la profondeur d'apprentissage souhaitée.

## **Temps de pauses**

Plusieurs temps de pauses sont prévus durant les journées de formation, ils permettent :

- d'intégrer les gestes
- de reposer le corps
- de s'hydrater
- de revenir dans l'énergie du groupe avec plus de conscience

## **Le rythme & l'organisation**

Les formations se déroulent en petits groupes afin de garantir un cadre qualitatif et un accompagnement individualisé.

Le rythme est volontairement accessible, respectueux du corps et de ses limites.

L'organisation est pensée pour créer un climat sécurisant, propice à l'apprentissage et à l'échange.

# 5. Le lieu

Les formations se déroulent dans un espace pensé pour la pratique corporelle, le calme et la concentration.

C'est un lieu où l'on prend soin du corps, mais aussi de l'ambiance.

Un lieu d'apprentissage, de présence et de respect.

## Les locaux

Vous trouverez sur place :

- des salles dédiées à la pratique du massage
- des espaces communs pour les temps de pause
- du matériel mis à disposition durant la formation

Tout est organisé pour que vous puissiez travailler dans de bonnes conditions, en sécurité et dans le respect de chacun.

## Les espaces communs

Les espaces partagés sont des lieux de vie, même temporaires.

Merci de les utiliser avec attention et respect, comme si c'était votre propre lieu.

Chacun est invité à :

- maintenir les lieux propres
- prendre soin du matériel
- respecter les espaces des autres
- laisser les salles en ordre après utilisation

## L'organisation sur place

Avant chaque session, la salle est préparée pour l'accueil du groupe.

À la fin de chaque journée, chacun participe simplement à remettre l'espace dans un état agréable pour le lendemain.

Le matériel pédagogique est fourni par l'école.

Il vous est demandé de le respecter et d'en prendre soin.

Ici, on pratique avec le corps.

Mais on apprend aussi à habiter un lieu avec conscience.



# 6. Le cadre relationnel

À Shizen School, le cadre relationnel est aussi important que les gestes techniques. Vous entrez dans un espace de pratique corporelle. Cela implique écoute, respect et attention à l'autre.

## Le respect

Chaque personne est accueillie telle qu'elle est, avec son histoire, son parcours et sa sensibilité.

Le respect passe par :

- le respect des corps
- le respect des limites
- le respect du rythme de chacun
- le respect de la parole

Aucun geste n'est imposé. Aucune posture n'est obligatoire.

Le consentement est toujours au cœur de la pratique.

## La bienveillance

Chacun est invité à :

- apprendre à son rythme
- poser des questions
- faire des erreurs
- recommencer

La formation est un espace d'apprentissage, pas de performance.

## La confidentialité

Ce qui est vécu, partagé ou exprimé au sein du groupe reste dans le cadre de la formation.

Cette confidentialité protège :

- la parole
- les émotions et les ressentis
- les histoires personnelles

C'est elle qui permet la confiance.

## L'éthique

Le cadre éthique garantit la sécurité de chacun. À Shizen School :

- toute forme d'abus est exclue
- toute ambiguïté est évitée
- tout comportement inapproprié est recadré

# 7. Les informations pratiques

Cette partie rassemble toutes les informations utiles pour que votre formation se déroule dans les meilleures conditions.

## Les horaires

Les horaires habituels de formation sont :

- le matin : de 9h à 12h
- l'après-midi : de 13h à 17h

Merci d'arriver quelques minutes en avance afin de commencer les journées dans de bonnes conditions.

## La tenue

Une tenue confortable est indispensable.

Il vous est conseillé de prévoir :

- des vêtements souples
- une tenue dédiée à la pratique du massage
- des chaussons ou des chaussettes propres pour la salle
- des ongles courts et propres
- une petite serviette pour vous essuyer les mains lors des prises de notes
- deux grands draps de bain (travail en binôme)

## Les repas

La pause déjeuner se fait en dehors des cours.

Selon les organisations, vous pouvez :

- apporter votre repas et utiliser les espaces dédiés sur place si disponibles (Micro-ondes, plaques électriques, four, réfrigérateur etc.)
- manger à l'extérieur (Boulangerie Madeleine à 5min : [31 Rte de la Chapelle-Heulin, 44115 Haute-Goulaine](https://www.google.com/search?q=31+Rte+de+la+Chapelle-Heulin,+44115+Haute-Goulaine))

Merci de laisser les espaces propres après votre passage.



## Le téléphone

Les téléphones portables doivent rester en mode silencieux pendant les cours. Ils peuvent être consultés uniquement pendant les pauses. Afin de préserver la qualité de présence et de concentration du groupe, aucune prise de photo, vidéo ou enregistrement n'est autorisée sans accord de l'école.

## Le matériel

Pour ce module, vous pouvez vous munir, en plus du livret pédagogique qui vous sera remis avec votre attestation :

- un carnet
- un stylo
- vos supports personnels si besoin

Le matériel mis à disposition doit être utilisé avec soin et respect.

## Le stationnement



Merci de respecter les zones autorisées et de ne pas gêner le voisinage.

Adresse : 210 route de la Haye Fouassière 44115 Haute-Goulaine

Nous restons à votre disposition pour tous renseignements complémentaires que vous jugerez utiles, nous vous souhaitons de bonnes pratiques.

# 8. Sécurité & confort

Le corps est l'outil principal de votre formation. Le respecter est essentiel, pour vous comme pour les autres.

## Écouter son corps

Vous êtes invité à rester attentif à vos sensations tout au long de la journée.

Si une fatigue, une douleur ou une gêne apparaît, n'hésitez pas à en parler au formateur. Il est toujours possible d'adapter un geste, une posture ou un rythme.

Rien ne doit être forcé.

L'apprentissage passe aussi par l'écoute de ses propres limites.

## Prévenir les tensions

Le massage sollicite le corps. C'est pourquoi il est important de :

- ajuster sa posture
- utiliser le poids du corps plutôt que la force
- respirer consciemment
- faire des pauses si nécessaire

Les formateurs sont là pour corriger les gestes et prévenir l'apparition de douleurs inutiles.

## Le confort pendant la pratique

Le confort du receveur et du praticien est une priorité.

Pensez à :

- signaler si une pression est trop forte ou insuffisante
- demander un ajustement de la table ou du futon
- vous couvrir si vous avez froid
- vous hydrater régulièrement

Une pratique confortable permet un apprentissage plus juste et de meilleure qualité.

## La sécurité avant tout

Les consignes de sécurité données par les formateurs doivent être respectées.

Tout comportement dangereux ou négligent peut être interrompu afin de garantir un cadre sécurisé pour tous.

La formation est un espace encadré, où chacun est responsable de lui-même et attentif aux autres.

## 9. Après la formation

La formation ne s'arrête pas à la fin du dernier jour. La suite se construit dans la pratique, l'expérience et le temps.

### Continuer à pratiquer

Pour intégrer réellement un massage, il est essentiel de continuer à pratiquer après la formation.

Nous encourageons chaque élève à :

- s'entraîner régulièrement
- pratiquer avec différents profils
- prendre le temps d'affiner ses gestes
- rester à l'écoute de son ressenti

La répétition construit la justesse.

### Revenir en stage

Il est possible de revenir suivre un module déjà effectué afin de consolider ses acquis.

Revenir en formation permet :

- de revoir un protocole,
- d'affiner sa technique,
- de poser de nouvelles questions,
- de gagner en confiance.

Un tarif préférentiel est appliqué pour toute réinscription dans un délai de six mois après la formation initiale (-50%). Passé ce délai, le tarif normal s'applique.

Renseignez-vous auprès de l'école pour connaître les modalités précises.

### Rester en lien

Shizen School est aussi un lieu de transmission sur le temps long. Après la formation, vous pouvez :

- rester en contact avec l'équipe
- être informé des nouvelles sessions
- suivre l'actualité de l'école
- partager votre évolution

L'aventure Shizen ne s'arrête pas à la porte de la salle.

## 10. Accessibilité & inclusion

Shizen School est attentif à l'accueil de toutes les personnes souhaitant se former, dans la mesure des possibilités de l'école et du cadre des formations proposées.

Si vous êtes en situation de handicap ou si vous avez des besoins spécifiques, nous vous invitons à nous en informer dès votre inscription.

Cela nous permet :

- d'évaluer les conditions d'accueil,
- d'envisager les adaptations possibles,
- de vous orienter, si nécessaire, vers des organismes partenaires.

Notre objectif est de proposer un cadre accessible, dans le respect de chacun et en lien avec les contraintes pédagogiques et matérielles des formations.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous en amont pour en discuter.

## 11. Vos contacts

Pour toute question avant, pendant ou après votre formation, l'équipe de Shizen School reste à votre écoute.

### Shizen School

Centre de formation massage & bien-être

210 route de la Haye Fouassière  
44115 Haute-Goulaine

[www.shizenschool.fr](http://www.shizenschool.fr)

[Facebook](#) — [Instagram](#)

Nous vous souhaitons une belle expérience  
à Shizen School.

