

PROGRAMME SHIATSU FAMILIAL



RENFORCEZ VOTRE ANCRAGE

**DIFFÉRENTS
TYPES DE
PRESSION**

**DO-IN ET
QI GONG**

**4 ENCHAÎNEMENTS
SHIATSU COMPLETS**

**ETIREMENTS
DES MÉRIDIENS**



TOUTES LES INFOS



PROGRAMME SHIATSU FAMILIAL

ADMINISTRER UN SHIATSU BIEN-ÊTRE DANS LE CADRE FAMILIAL ET AMICAL

Contenu	<ul style="list-style-type: none">● Préparations et échauffements : do-in, méditation, développement du centre de gravité, qi-gong et étirements des méridiens● Mise en place des différents types de pression● Utilisation des 3 règles de base du shiatsu● Reproduction des 4 enchaînements (katas)
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">● S'entraîner à travailler au sol avec aisance● Expérimenter les 3 règles de base du shiatsu● Ressentir et appliquer ce que signifie "pratiquer avec le centre de gravité"● Reproduire les séquences des 4 enchaînements de base● Nommer et situer les points abortifs● Connaître les contre-indications au shiatsu● Connaître et appliquer les étirements de Masunaga (Makko ho)
Modalités et délai d'accès	<p>Délai d'accès</p> <ul style="list-style-type: none">● Démarrage possible tout au long de l'année <p>Conditions d'accès</p> <ul style="list-style-type: none">● Avoir eu un entretien avec l'enseignant(e) responsable du cours● Avoir effectué une séance d'essai
Coût pédagogique	<ul style="list-style-type: none">● Tarif 792€
Public visé	<ul style="list-style-type: none">● Toute personne majeure (ou à partir de 16 ans avec une autorisation parentale) capable de travailler au sol dans différentes positions.
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">● Être en bonne condition physique (certificat médical d'aptitude)

Calendrier de formation

La formation shiatsu familial comprend 66 heures de face à face pédagogique et se déroule sur 6 mois à 1 an selon l'option choisie

Possibilité de Panacher entre les différentes options à condition d'effectuer 66 heures

- 33 cours hebdomadaires de 2h du 17 septembre 2024 au 26 juin 2025 : le mardi de 19h à 21h ou le jeudi de 10h30 à 12h30
- 3 week-end de 12h - 2024 : 2/3 novembre – 23/24 novembre – 14/15 décembre
- Stage d'été 30h - 2024 : 8 au 12 juillet
- Stage d'été 30h - 2025 : 7 au 11 juillet

Lieu de formation



DOJO ESPRIT ZEN

Le plein sud - 766 Chemin de Terre Rouge

83160 La Valette du Var

Organisme de formation et contact



Christel ANTOINE
Responsable administrative
formation professionnelle -
Référente handicap

Courriel : seechristela@gmail.com

Tel : 06 08 23 85 08

Nathalie VITRY
Responsable pédagogique

Courriel :

senseneveil83@gmail.com

Tel : 06 14 59 75 57

Organisation

Effectifs

6 à 12 personnes

Moyens méthodologie et formateurs

Matériels utilisés

- Un tapis de sol type fitness (assez épais, dimension 60x180cm) ou futon de voyage, coussins, couvertures, zafus.
- Tableau blanc effaçable
- Squelette et crâne pour visualiser les structures anatomiques
- Tablette avec programme spécialisé, dans l'anatomie et le mouvement (à faire circuler entre les participants) : visible body

Méthodologie

- Pratique physique individuelle : observation et reproduction simultanée des techniques présentées par l'enseignant.
- Pratique physique en binôme : observation des techniques présentées par l'enseignant et reproduction en binôme avec échange de rôle opérateur/sujet.
- Travaux dirigés : observation et correction par l'enseignant avec reprise des techniques présentées.
- Bases théoriques : mise à disposition de photocopiés et de documents pédagogiques

Formateurs

- Consulter les informations sur le site



**LA DOUCEUR L'EMPORTE SUR
LA DURETÉ ET LA FAIBLESSE
SUR LA FORCE.**

LAO TSEU



Mise à jour le 15 mai 2024