

PROGRAMME PRATICIEN SHIATSU DES MÉRIDIENS



LIBÉREZ VOTRE INTUITION

**DIAGNOSTIC
HARA ET DOS
MAGNÉTISME**



**EQUILIBRAGE
KI ET SANG**

**TONIFICATION
ET DISPERSION
DE L'ÉNERGIE**

**ETUDES DE CAS
PRATIQUE**

TOUTES LES INFOS



PROGRAMME PRATICIEN SHIATSU DES MÉRIDIENS

ADMINISTRER UN SHIATSU PLUS SUBTILE GRÂCE À LA MAÎTRISE DES MÉRIDIENS ET AUX PREMIÈRES NOTIONS DU BILAN ÉNERGÉTIQUE

| | |
|------------------|---|
| Contenu | <ul style="list-style-type: none">● Préparations et échauffements : do-in, méditation, qi-gong et étirements des méridiens● Reproduction des 4 enchainements (katas)● Reprise de la posture/ respiration● Apprentissage de points-clés (tsubos) et leurs propriétés● Développement de la connaissance des méridiens et de la perception de la circulation de l'énergie. Croisement par zone.● Mobilisation des articulations en lien avec les méridiens● Travail d'écoute et d'évaluation.● Introduction au toucher superficiel et profond du dos et de l'abdomen.● Repérage et équilibrage des perturbations et blocages selon le kyo, jitsu ou stagnation● Intégration des premières notions destinées à établir un bilan énergétique selon les 4 Outils d'Observations du ki et les 8 Aspects afin d'ajuster le shiatsu à chaque sujet.● Analyse de la typologie corporelle et du visage.● Yo sei do - hygiène de vie, alimentation en relation avec les lois naturelles de la vie.● Atelier d'études de cas |
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none">● Travailler dans son centre de gravité● Affiner le toucher et les enchaînements● Expliquer, utiliser et appliquer les 3 règles de base du shiatsu● Exécuter un enchaînement de base dans sa totalité, sans interruption et avec fluidité.● Expliquer les bases théoriques de l'énergétique traditionnelle orientale à la lumière des connaissances acquises aux modules II et III● Approfondir la compréhension du concept oriental de méridien● Percevoir le Ki et sa circulation● Perfectionner sa connaissance des trajets principaux et de leurs extensions● Différencier Kyo, Jitsu, stagnation du Ki● Utiliser le bilan énergétique des méridiens● Repérer les perturbations du ki et adapter l'équilibrage en fonction de celles-ci● Décrire certains points-clés (tsubos) et leurs propriétés |

| | |
|------------------------------------|--|
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none"> ● Utiliser le toucher spécifique à l'examen superficiel de l'abdomen et du dos ● Intégrer les premières notions destinées à établir un bilan énergétique qui permette d'ajuster le shiatsu aux besoins spécifiques de chaque sujet. ● Expliquer les relations entre les fonctions organiques et les différentes zones de l'abdomen et du dos ● Faire preuve de calme intérieur et d'une approche neutre ● Expliquer la dynamique du Ki et du Sang et son rôle dans le maintien de l'équilibre énergétique, les 4 Outils d'Observations du ki et les 8 Aspects du ki ● Pratiquer des mobilisations articulaires en fonction des méridiens pour donner suite à un bilan énergétique |
| Coût pédagogique | <ul style="list-style-type: none"> ● Tarif préférentiel en autofinancement 2952€ ● Tarif public (si prise en charge par un organisme) 3542€ |
| Modalités et délais d'accès | <p>Délai d'accès : Début de la formation en septembre. Inscription jusqu'à la date du début de formation acceptée, en fonction des places disponibles</p> <p>Conditions d'accès : Valider les prérequis</p> |
| Public visé | <p>Toute personne majeure (ou à partir de 16 ans avec une autorisation parentale) capable de travailler au sol dans différentes positions. Acteurs du secteur social et santé, soignants ou pas, esthéticiennes, masseurs, relaxologues, personnes en reconversion, et de manière générale, toute personne motivée souhaitant se former à la pratique du shiatsu traditionnel japonais afin de s'installer comme praticien bien-être.</p> |
| Prérequis | <p>Validation Praticien bien-être et relaxation ou validation test d'équivalence selon positionnement du stagiaire</p> |

Calendrier de formation

L'action de formation intitulée praticien Shiatsu des méridiens comprend 246 heures de face à face pédagogique et se déroule sur une année. Elle se décompose en trois modules :

Shiatsu familial perfectionnement 66h

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

Les méridiens perfectionnement 108h

12 jours en week-end + stage intensif (5 jours)

- WE : 18/19 janvier (P/GI) – 15/16 février (E/Rte) – 22/23 mars (C/IG) – 26/27 avril (VC/V/R) – 17/18 mai (VG/CC/TR) – 14/15 juin 2025 (VB/F)
- Stage intensif du 30 juin au 4 juillet 2025

Bilan énergétique 72h

5 samedis + stage intensif (5 jours)

- 2024 : 28 septembre – 12 octobre – 7 décembre
- 2025 : 1er février – 15 mars
- Stage intensif du 24 au 28 février 2025

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 | <p>Matériels utilisés</p> <ul style="list-style-type: none">● 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 <p>Méthodologie</p> <ul style="list-style-type: none">● 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 <p>Formateurs</p> <ul style="list-style-type: none">● Consulter les informations sur le site |

Suivi, évaluations et validation

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action

Feuilles d'émargement individuelles à faire signer au formateur et au stagiaire pour chaque demi-journée

Evaluations diagnostiques et formatives

- questions orales concernant le trajet & la qualité du toucher.
- mise en situation (démonstration partielle de la séquence de l'apprenant sur le formateur).
- exercices pratiques : démonstration de l'ensemble de la séquence sur partenaire.

Evaluations sommatives

Elles ont lieu chaque fin d'année pour apprécier les du stagiaire et valider son passage au niveau supérieur. Il peut être demandé au stagiaire de refaire un module s'il n'est pas suffisamment intégré.

- Evaluation pratique du stagiaire sur un autre stagiaire : séance d'une heure, comprise dans les heures de cours
- Evaluation pratique du stagiaire, sur l'enseignant : séance d'1 heure, en plus des heures de formation.
- Evaluation théorique : 2 heures, à l'écrit, en plus des heures de formation

Validation : Une attestation d'aptitude sera remise au stagiaire après validation des épreuves pratiques et théoriques des différents modules (Moyenne minimum 12/20)



**ETRE ZEN PAR ESSENCE,
C'EST L'ART DE SAVOIR LIRE
EN SOI-MÊME.**

SUZUKI



V3/Mise à jour le 22 juillet 2024