

PROGRAMME PRATICIEN PRÉVENTION ET SHIATSU



DÉVELOPPEZ VOTRE PERCEPTION DE L'ÉNERGIE

**12 MÉRIDIEUX
PRINCIPAUX**

**MOBILISATIONS
DES
ARTICULATIONS**



**4 ENCHAINEMENTS
SHIATSU COMPLETS**

**MERVEILLEUX
VAISSEAUX**

**FONDEMENTS DE
LA MÉDECINE
ÉNERGÉTIQUE
CHINOISE**

TOUTES LES INFOS



PROGRAMME PRATICIEN PRÉVENTION ET SHIATSU

POUR PRODIGUER UN SHIATSU BIEN-ÊTRE EN INTÉGRANT

LES PREMIÈRES NOTIONS DE MÉRIDIEN

Contenu

- 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)
- Etude des 14 trajets de méridien selon la carte établie par Masunaga, leur localisation et leur fonction
- Développement de la perception de l'énergie
- Compréhension de l'énergétique orientale : yin/yang - 5 éléments – équilibre ki et sang

Objectifs

- 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)
- Localiser les trajets des 14 méridiens principaux à l'aide de repères anatomiques et aborder leur équilibrage
- Développer l'écoute et commencer à percevoir la présence et la qualité du Ki dans chaque méridien
- Faire preuve de calme intérieur et d'une approche neutre afin de s'adapter au receveur par le rythme et la profondeur de la pression
- Mobiliser et étirer en douceur des articulations en tenant compte des trajets spécifiques
- Décrire les fonctions organiques et énergétiques de vie et leur relation aux 5 éléments et au Yin/Yang
- Expliquer les notions de base de la philosophie orientale et de l'énergétique orientale traditionnelle

Objectifs de fin de formation

Administrer un shiatsu bien-être en mobilisant les techniques de bases nécessaires au rétablissement de la libre circulation de l'énergie, afin de permettre au receveur de mobiliser toutes les ressources dont il dispose pour favoriser l'adaptation.

Coût pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> ● Tarif préférentiel en autofinancement 2088€ ● Tarif public (si prise en charge par un organisme) 2505€
Modalités et délai d'accès	<p>Délai d'accès : 3 possibilités pour démarrer la formation : en juillet avec le stage d'été, en septembre et en janvier (formation sur 18 mois). Inscription jusqu'à la date du début de formation acceptée, en fonction des places disponibles</p> <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
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	<ul style="list-style-type: none"> ● Être en bonne condition physique (certificat médical d'aptitude ou questionnaire de santé)

Calendrier de formation

L'action de formation intitulée praticien prévention et shiatsu comprend 174 heures de face à face pédagogique et se déroule sur une année. Elle est composée de 2 modules :

Shiatsu familial 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 - 2025 : 7 au 11 juillet

Les méridiens 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 30h - 2025 : du 30 juin au 4 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

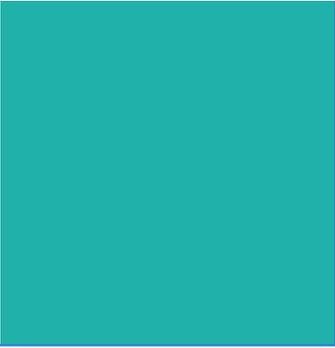
Courriel :

senseneveil83@gmail.com

Tel : 06 14 59 75 57

Organisation

Effectifs	6 à 12 personnes
Moyens méthodologie et formateurs	<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 photocopies et de documents pédagogiques <p>Formateurs</p> <ul style="list-style-type: none">● Consulter les informations sur le site
Suivi Détail des modalités de contrôle des connaissances Validation	<p>Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action</p> <p>Feuilles d'émargement individuelles à faire signer au formateur et au stagiaire pour chaque demi-journée</p> <p>Evaluations diagnostiques et formatives</p> <ul style="list-style-type: none">● questions orales concernant le trajet & la qualité du toucher.● mise en situation (démonstration partielle de la séquence de l'apprenant sur un autre stagiaire).● exercices pratiques : démonstration de l'ensemble de la séquence sur partenaire.● Auto-évaluation quotidienne à travers la tenue d'un journal d'itinérance <p>Evaluations sommatives</p> <p>Elles ont lieu chaque fin d'année pour apprécier les acquis 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.</p> <ul style="list-style-type: none">● Evaluation pratique M1 du stagiaire, sur un autre stagiaire : séance d'une heure, comprise dans les heures de formation.● Evaluation pratique M2 du stagiaire, sur un autre stagiaire : séance d'1/2 heure, en plus des heures de formation.● Evaluation théorique : en plus des heures de formation : 2 heures, à l'écrit.



Validation

La validation est subordonnée à l'obtention d'une moyenne supérieure ou égale à 12/20 aux examens de fin d'année et à la participation au stage intensif de niveau 2

Une attestation de qualification sera remise au stagiaire après validation des conditions de réussite



**L'ÂME DU SHIATSU EST
SEMBLABLE À L'AFFECTION
MATERNELLE ;
LA PRESSION DES MAINS FAIT
JAILLIR LA VIE.**

NAMIKOCHI

