

# 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

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

## 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](mailto:seechristela@gmail.com)

Tel : 06 08 23 85 08

**Nathalie VITRY**

**Responsable pédagogique**

Courriel :

[senseveil83@gmail.com](mailto:senseveil83@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**

