


# PROGRAMME PRATICIEN SHIATSU BIEN-ÊTRE




**RENFORCEZ VOTRE ANCRAGE**

**DIFFÉRENTS  
TYPES DE  
PRESSION**

**DO-IN ET  
QI GONG**

**4 ENCHAÎNEMENTS  
SHIATSU COMPLETS**

**ETIREMENTS  
DES MÉRIDIENS**



TOUTES LES INFOS



# PROGRAMME SHIATSU BIEN-ÊTRE

## ADMINISTRER UN SHIATSU BIEN-ÊTRE DANS LE CADRE AMICAL OU DE SOINS BIEN-ÊTRE

<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 enchaînements (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>Objectifs de fin de formation</b>	Administrer un shiatsu bien-être, apportant bien-être et détente au receveur
<b>Coût pédagogique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Tarif préférentiel en autofinancement 504€</li><li>● Tarif public (si prise en charge par un organisme) 605€</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 en juillet ou en septembre</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></ul>
<b>Public visé</b>	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.
<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 bien-être comprend 42 heures de face à face pédagogique et se déroule sur 3 à 5 mois selon l'option choisie

### 3 possibilités

- Stage d'été du 7 au 11 juillet 2025 + 1 week-end 15/16 novembre
- Cours hebdomadaires mardi de 19 à 21h du 16 sept 2025 au 13 Janvier 2026 + 1 week-end 15/16 novembre
- Cours hebdomadaires jeudi de 10h30 à 12h30 du 18 sept 2025 au 15 janvier 2026 + 1 week-end 15/16 novembre 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](mailto:seechristela@gmail.com)

Tel : 06 08 23 85 08

**Nathalie VITRY**  
Responsable pédagogique

Courriel :

[senseneveil83@gmail.com](mailto: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

## Suivi

### 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 un autre stagiaire).
- Exercices pratiques : démonstration de l'ensemble de la séquence sur partenaire.

### Evaluations sommatives

Elles ont lieu chaque fin d'année pour apprécier les acquis du stagiaire et valider son passage au niveau supérieur.

- Evaluation pratique du stagiaire, sur un autre stagiaire : séance d'une heure, comprise dans les heures de formation.

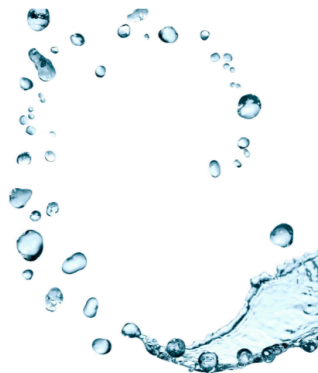
## Validation

**Validation** : Une attestation d'aptitude sera remise au stagiaire après validation des épreuves de fin d'année



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

**LAO TSEU**



**Mise à jour le 13 février 2025**