



Sens en Eveil

Programme Pédagogique Formation Spécialiste en shiatsu

Association SENS EN EVEIL

Dojo Esprit Zen

Chemin de Terre Rouge

83160 La Valette du Var

Siret : 4796762664 00019

N° déclaration d'activité : 93830554783

Responsable formation : Nathalie Vitry

Formateurs, tous certifiés de l'Association Iokai Shiatsu Europe (**AISE**) et « Spécialiste en Shiatsu », titre professionnel inscrit au **Registre National des Certifications Professionnelles (RNCP)** par le **Syndicat Professionnel du Shiatsu (SPS)** : Kazunori Sasaki, Thierry Camagie, Christine Breton, Nathalie Vitry.

Contenu pédagogique : La formation de spécialiste en shiatsu s'inscrit dans le domaine de la prévention et de la détente. Le shiatsu fait partie de la filière des techniques manuelles pratiquées depuis des millénaires en Extrême Orient.

Le spécialiste en shiatsu va aider la personne en demande à garder ou à retrouver un équilibre sur les plans physique, émotionnel et psychique par un travail de rétablissement de la circulation énergétique à l'aide de pressions et par une relation d'aide.

Dans ce cadre le spécialiste en shiatsu atteste des principales capacités suivantes :

- Accueillir la clientèle - Établir un bilan énergétique - Choisir une stratégie d'intervention appropriée - Mettre en pratique les techniques du Shiatsu - Assurer un suivi.

Objectif de l'action : NB : chaque partie de la formation (introduction module 1, perfectionnement module 1, etc...) décrite dans le programme ci-joint, fait l'objet d'une présentation propre des objectifs, du contenu, de la méthodologie, du contrôle des acquis, des compétences et du processus de validation.

Rappel : réaliser une séance de shiatsu représente une série de pressions des doigts (principalement les pouces) données avec le poids du corps de l'opérateur sur le corps

du sujet, toujours vêtu d'une tenue souple, allongé selon la position qui lui convient, sur un matelas type futon, en respectant les critères suivants :

- Préparer une séance dans un environnement favorisant le calme pour le sujet.
- Entendre les besoins du sujet.
- Proposer la position la mieux adaptée à la personne (contraintes physiques, confort...) pour recevoir le shiatsu.
- Refuser de pratiquer sur un sujet présentant une problématique médicale
- Adapter le temps de l'intervention à la capacité de réception du sujet.
- Se préparer à une séance dans un état d'esprit ouvert à l'échange avec le sujet.
- Se mettre en conditions de concentration, disponible dans l'instant présent pour une plus grande empathie vis-à-vis du sujet.
- Se préparer physiquement et mentalement par des exercices favorisant l'harmonie et la circulation de l'énergie (do in et méditation).
- Repérer les compensations du corps du sujet et palier par des supports adéquats.
- Dispenser les différentes techniques de shiatsu, complètes ou partielles en respectant les principes et les appliquer avec régularité, stabilité et précision.

Moyens pédagogiques (1), techniques (2) et d'encadrement (3) :

1) Méthode d'enseignement, supports et outils pédagogiques, documentation, etc.

Remarque : toujours se renseigner sur d'éventuels préoccupations de santé de la personne qui va recevoir le shiatsu au regard de la liste des contre-indications suivantes : phlébites, troubles cardiaques sévères, grossesse de moins de trois mois.

- **Méthode d'enseignement** : interactive, démonstrative, commentée. (Démonstration de l'ensemble de la séquence, positionnement du praticien, explication par étapes de la séquence, critères de qualité du toucher liées à la pression Shiatsu. Travail par binôme en alternance, démonstration partielle de la séquence du formateur sur l'apprenant, et inversement.)

- **Support & outils pédagogiques** : mémo stagiaire non-exhaustif. Texte récapitulatif de la séquence, positionnement et qualité du toucher, photographies et dessins de la séquence.

2) Matériels utilisés : Matériels utilisés : un tapis de sol type fitness (assez épais, dimension 60x180cm), ou futon de voyage, des coussins, une couverture. Equipements pédagogiques : Tableau, rétroprojecteurs, carte de méridiens.



Sens en Eveil

3) Identité du ou des formateur(s) chargé(s) de la formation. Formateurs : consulter les CV, et certifications de formation de l'ensemble des formateurs dans le fichier dédié.

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action :

- Public : Tout public à partir de 16 ans (avec accord parental) capable de travailler au sol dans différentes positions (possibilité d'adapter les formes de travail sur table de modelage) : acteurs du secteur social et santé, soignant ou pas, personne en reconversion, et de manière générale, toute personne souhaitant se former à la pratique professionnelle du shiatsu traditionnel japonais.

- Effectif : 6 à 14 personnes.

Feuilles d'émargement collectives à faire signer chaque demi-journée aux stagiaires et au formateur (voir en annexe).

- Durée : formation de 588 heures sur 98 jours répartis sur 6 semestres en trois années civiles. Journées de 6H00 (avec pause repas midi non comprise).

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action :

Modalités de contrôle des connaissances :

- 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.
- grille d'évaluation formative.

Planification de la formation Spécialiste en shiatsu

1ère année

Module 1 : Enchaînements de base ou katas - introduction : 90h

Module 2 : Méridiens introduction : 78h

Module 2 : Méridiens approfondissement de l'approche de base : 30h

2ème année

Module 1 : Enchaînements de base ou katas - perfectionnement : 90h

Module 2 : Les Méridiens – Perfectionnement : 78h

Module 3 : Bilan énergétique – introduction aux outils d’observation du ki : 12h

Module 3 : Bilan énergétique – ses différentes approches : 36 h

Module 3 : Bilan énergétique - approfondissement des différentes approches : 12h

3ème année

Module 2 : Les Méridiens – perfectionnement et mise en pratique : 30h

Module 3 : Bilan énergétique perfectionnement - évaluations des connaissances : 12h

Module 3 : Bilan énergétique perfectionnement - cours intensif : 36h

Module 3 : Bilan énergétique perfectionnement - évaluation et test : 12h

Module 4 : Applications pratiques et professionnalisation – introduction : 12h

Module 4 : Applications pratiques et professionnalisation : 48h

Module 4 : Applications pratiques – tests et préparation à l’examen : 12h

Possibilité d’étaler cette formation sur 4 ans

Avant la présentation à la certification européenne lokai shiatsu et en fonction des évaluations faites par les différents professeurs, il peut être demandé à certains stagiaires de refaire un module si nous considérons qu’il n’est pas acquis.

Le déroulé de chaque partie de la formation est décrit dans le document « Séquences cursus lokai ».

Date :

Signature Stagiaire :

Signature Formateur :