



# Déroulement du Coursus Praticien énergétique expert en shiatsu

## Déroulé de la formation – 156 heures

Module 3 : Bilan énergétique perfectionnement : 60h

Module 4 : Applications pratiques : 72h

Révisions générales : 24h

### Module 3 Le bilan énergétique – Perfectionnement

introduction aux Quatre Outils d'Observation du ki et les différentes approches du bilan énergétique

#### Nombre d'heures de formation

60 heures – 30h de cours le samedi + 30h de stage intensif la première semaine des vacances du mois de février

#### Compétences

Effectuer une lecture des déséquilibres organiques et énergétiques de façon théorique et pratique sur la base des notions suivantes : abdomen, dos, Ki sang, mobilisations, Quatre Outils d'Observations du ki, Huit Aspects du ki.

#### Contrôle des acquis

Questions/réponses chaque début de séance

Évaluation pratique setsu shin sur l'enseignante en fin d'année, en plus des heures de formation

Évaluation théorique en fin de module, en plus des heures de formation

### Descriptif des séquences du module 3 le bilan énergétique – Perfectionnement

Cours le samedi de 13h à 19h30 avec ½ heure de pause

Un samedi par mois d'octobre à mars

#### Zazen et Do-in chaque début de cours – 1 heure

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement, étirements de Makko ho

**Théorie** : approfondissement et consolidation de la théorie du bilan énergétique dans l'ancienne approche orientale.

**Pratique** : application des Quatre Outils d'Observations du ki et des Huit Aspects du ki. Analyse de la typologie corporelle et du visage.

Répartition du samedi :

#### *Période 1*

De 13h à 14h : Zazen et do-in

De 14h à 14h15 : Questions/réponses sur le cours précédent

De 14h15 à 14h 45 : Théorie

De 14h45 à 16h : pratique

#### *Période 2*

De 16h30 à 17h : Théorie

De 17h à 19h30 : Pratique

	Théorie	Pratique
Séquence 1 : Samedi période 1	Bo shin, l'observation de la statique	Exercices appliqués
Séquence 2 : Samedi période 2	Bo shin, défocalisation et mouvement du ki	Exercices appliqués
Séquence 3 : Samedi période 1	Zones palpation du Hara : affiner sa perception	Exercices appliqués

Séquence 4 : Samedi période 2	Zones palpation du Hara : affiner sa perception	Exercices appliqués
Séquence 5 : Samedi période 1	Zones palpation du Dos : affiner sa perception	Exercices appliqués
Séquence 6 : Samedi période 2	Zones palpation du Dos : affiner sa perception	Exercices appliqués
Séquence 7 : Samedi période 1	Etablir un diagnostic en utilisant les huit aspects du ki ou les 8 ramifications	Exercices appliqués
Séquence 8 : Samedi période 2	Etablir un diagnostic en utilisant les huit aspects du ki ou les 8 ramifications	Exercices appliqués
Séquence 19 : Samedi période 1	Bun shin, percevoir les indices	Exercices appliqués
Séquence 20 : Samedi période 2	Mobilisations avancées	Exercices appliqués

## Stage, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h

*Pendant les vacances de février*

### Zazen et Do-in chaque début de cours – 1 heure

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement, étirements de Makko ho

**Théorie :** Reprise et approfondissement des notions liées au bilan énergétique selon l'approche orientale

**Pratique :** Démonstration de la séquence par l'enseignant et pratique en binôme avec changement régulier de partenaire pour se familiariser avec différentes morphologies

Répartition des journées :

#### *Matin*

De 9h à 10h : Zazen et do-in

De 10h à 10h30 : Théorie

De 10h30 à 12h : Pratique

#### *Après-midi*

De 13h à 14h : Pratique

De 14h à 14h30 : Théorie

De 14h30 à 16h : Pratique

	Théorie	Pratique
Séquence 9 : Lundi matin	Observations corporelles de la posture et de sa mobilité et analyse des qualités et des limitations des mouvements du ki.	Exercices appliqués
Séquence 10 : Lundi après-midi	Relation entre la structure, le squelette, les muscles et le ki	Exercices appliqués
Séquence 11 : Mardi matin	Relation ki/ketsu avancé	Exercices appliqués
Séquence 12 : Mardi après-midi	Relations entre blocages de ki et blocages du sang :	Exercices appliqués
Séquence 13 : Mercredi matin	Utiliser kyo et jitsu	Exercices appliqués
Séquence 14 : Mercredi après-midi	Tsubo et points spécifiques : applications	Exercices appliqués
Séquence 15 : Jeudi matin	Mettre en application les 8 ramifications	Cas concrets
Séquence 16 : jeudi après-midi	Mettre en application les 8 ramifications	Cas concrets
Séquence 17 : Vendredi matin	Utiliser les mobilisations et étirements de façon adaptée	Exercices appliqués
Séquence 18 : Vendredi après-midi	Tsubo et points spécifiques et expression libre des participants	Exercices appliqués

## Module 4 Applications pratiques

**Mettre en place un Shiatsu complet et personnalisé sur la base d'un bilan énergétique oriental traditionnel**

### Nombre d'heures de formation

72 heures – 42h de cours le dimanche + 30h de stage intensif en avril

### Compétences

Effectuer une séance découlant du profil énergétique en utilisant tous les éléments de l'étude des déséquilibres organiques et énergétiques selon l'ancienne approche orientale.

## Contrôle des acquis

Questions/réponses chaque début de séance

Évaluation pratique setsu shin sur l'enseignante en fin d'année, en plus des heures de cours

Évaluation théorique en fin de module, en plus des heures de cours

## Descriptif des séquences du module 4 Applications pratiques

Cours le dimanche de 9h à 12h et de 13h à 16h

1 dimanche par mois, d'octobre à mai

Zazen et Do-in chaque début de cours – 1 heure

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement, étirements de Makko ho

Répartition des journées :

### Matin

De 9h à 10h : Zazen et do-in

De 10h à 10h15 : Questions/réponses sur le cours précédent

De 10h15 à 10h45 : Théorie

De 10h45 à 12h : Pratique

### Après-midi

De 13h à 13h30 : Théorie

De 13h30 à 16h : Pratique

	Théorie :	Pratique :
Séquence 1 : Dimanche matin	Bo shin : morphotype visage	Exercices appliqués
Séquence 2 : Dimanche après-midi	Bo shin : morphotype main	Exercices appliqués
Séquence 3 : Dimanche matin	Hara corrections personnalisées	Exercices appliqués
Séquence 4 : Dimanche après-midi	points Bo	Exercices appliqués
Séquence 5 : Dimanche matin	Point shu du dos	Exercices appliqués
Séquence 6 : Dimanche après-midi	pouls (1ère partie)	Exercices appliqués
Séquence 7 : Dimanche matin	Les 8 ramifications approfondies	Exercices appliqués
Séquence 8 : Dimanche matin	pouls (2 <sup>ème</sup> partie)	Exercices appliqués
Séquence 9 : Dimanche après-midi	pouls (3 <sup>ème</sup> partie)	Exercices appliqués
Séquence 10 : Dimanche matin	Moxabustion	Exercices appliqués
Séquence 11 : Dimanche après-midi	Mobilisations et étirements spécifiques	Exercices appliqués
Séquence 12 : Dimanche matin	Mobilisations et étirements spécifiques	Exercices appliqués
Séquence 13 : Dimanche après-midi	Récapitulatif de tous les outils d'observation du ki	Exercices appliqués
Séquence 14 : Dimanche matin	Récapitulatif de tous les outils d'observation du ki	Exercices appliqués

Stage en avril, du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 16h

Au cours du mois d'avril, périodes définies chaque année

Répartition des journées :

### Matin

De 9 à 9h30 : zazen + Do-in

De 9h30 à 11h00 : présentation d'un cas + installation

De 11h à 12h30 : traitement jusha

De 12h30 à 13h : Expression libre de chacun sur son jusha

### Après-midi

De 14h à 16h : énergies externes

	Théorie	Pratique
Séquence 13 : Lundi matin	Présentation d'un cas + expression libre	Accueil et répartition des jusha - pratique

## Stage en avril, du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 16h

*Au cours du mois d'avril, périodes définies chaque année*

Répartition des journées :

### *Matin*

De 9 à 9h30 : zazen + Do-in

De 9h30 à 11h00 : présentation d'un cas + installation

De 11h à 12h30 : traitement jusha

De 12h30 à 13h : Expression libre de chacun sur son jusha

### *Après-midi*

De 14h à 16h : énergies externes

	<b>Théorie</b>	<b>Pratique</b>
Séquence 14 : Lundi après-midi	Energies externes : vent	
Séquence 15 : Mardi matin	Présentation d'un cas + expression libre	Etude de cas et pratique sur jusha
Séquence 16 : Mardi après-midi	Energies externes : froid	
Séquence 17 : Mercredi matin	Présentation d'un cas + expression libre	Etude de cas et pratique sur jusha
Séquence 18 : Mercredi après-midi	Energies externes : chaleur	
Séquence 19 : Jeudi matin	Présentation d'un cas + expression libre	Etude de cas et pratique sur jusha
Séquence 20 : jeudi après-midi	Energies externes : humidité	
Séquence 21 : Vendredi matin	Présentation d'un cas + expression libre	Etude de cas et pratique sur jusha
Séquence 22 : Vendredi après-midi	Energies externes : sècheresse	

## Module révisions

### Nombre d'heures de formation

24 heures – le samedi

### Compétences

Connaissance des 4 séances de katas

Connaissance fluide des enchaînements

Travail des déplacements au sol afin de les rendre imperceptibles pour le jusha

### Contrôle des acquis

Questions/réponses chaque début de séance

Évaluation pratique des katas sur l'enseignante en fin d'année

# Descriptif des séquences du module révisions

Cours le samedi de de 13h à 19h30 avec ½ heure de pause

Zazen et Do-in chaque début de cours – 1 heure

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement, étirements de Makko ho

Répartition du samedi : Séquences N° impairs

De 13h à 14h : Zazen et do-in

De 14h à 14h15 : Questions/réponses sur le cours précédent

De 14h15 à 14h 45 : Théorie

De 14h45 à 16h : pratique

Séquences N° pairs

De 16h30 à 17h : Théorie

De 17h à 19h30 : Pratique

	Pratique :
Séquence 1 : Samedi	Kata dorsal
Séquence 2 : Samedi	Kata ventral
Séquence 3 : Samedi	Kata latéral
Séquence 4 : Samedi	Kata assis
Séquence 5 : Samedi	Programme libre de révisions en fonction des demandes des stagiaires : mobilisations spécifiques, mise en étirement des méridiens, déséquilibres les plus fréquents...
Séquence 6 : Samedi	
Séquence 7 : Samedi	
Séquence 8 : Samedi	

SENS EN EVEIL  
Immeuble le Plein Sud  
766, chemin de terre rouge  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00027  
Code APE : 9499Z  
N° formation : 93830554783

Secrétariat : 06 08 23 85 08  
[senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)  
Site : [www.shiatsu-var.com](http://www.shiatsu-var.com)  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Mise à jour : 9 mars 2023