



Programme praticien shiatsu des méridiens

Pour une pratique plus subtile grâce à la maîtrise des méridiens et aux premières notions du bilan énergétique

Public visé

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.

Pré-requis

Validation Praticien bien-être et relaxation (174h)

Durée et modalités d'organisation

L'action de formation intitulée praticien Shiatsu des méridiens comprend 246 heures de face à face pédagogique et se déroule sur une année.

Effectifs

6 à 12 personnes

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

Contenu

- Préparations et échauffements : do-in, méditation, qi-gong et étirements des méridiens
- Reproduction des 4 enchaînements (katas)
- Reprise de la posture/ respiration
- Apprentissage de certains points-clés (tsubos) et leurs propriétés
- Développement de la connaissance des méridiens et de la perception de la circulation de l'énergie. Croisement par zone.
- Mobilisation des articulations en lien avec les méridiens
- Travail d'écoute et d'évaluation.
- Introduction au toucher superficiel et profond du dos et de l'abdomen. Mobilisations.
- Repérage et équilibre des perturbations et blocages selon le kyo, jitsu ou stagnation
- Intégration des premières notions destinées à établir un bilan énergétique selon les 4 Outils d'Observations du ki et les 8 Aspects afin d'ajuster le shiatsu à chaque sujet.
- Analyse de la typologie corporelle et du visage.
- Yo sei do - hygiène de vie, alimentation en relation avec les lois naturelles de la vie.
- Atelier d'études de cas

Objectifs

- Travailler dans son centre de gravité : ressentir et appliquer ce que signifie "pratiquer avec le centre de gravité"
- Affiner le toucher et les enchaînements
- Expliquer, utiliser et appliquer les 3 règles de base du shiatsu
- Exécuter un enchaînement de base dans sa totalité, sans interruption et avec fluidité.
- Expliquer les bases théoriques de l'énergétique traditionnelle orientale à la lumière des connaissances acquises aux modules II et III
- Approfondir la compréhension du concept oriental de méridien

- Percevoir le Ki et sa circulation
- Perfectionner sa connaissance des trajets principaux et de leurs extensions
- Différencier Kyo, Jitsu, stagnation du Ki
- Utiliser le bilan énergétique des méridiens
- Repérer les perturbations du ki et adapter l'équilibrage en fonction de celles-ci
- Décrire certains points-clés (tsubos) et leurs propriétés
- Utiliser le toucher spécifique à l'examen superficiel de l'abdomen et du dos
- Intégrer les premières notions destinées à établir un bilan énergétique qui permette d'ajuster le shiatsu aux besoins spécifiques de chaque sujet.
- Expliquer les relations entre les fonctions organiques et les différentes zones de l'abdomen et du dos
- Faire preuve de calme intérieur et d'une approche neutre
- Expliquer la dynamique du Ki et du Sang et son rôle dans le maintien de l'équilibre énergétique, les 4 Outils d'Observations du ki et les 8 Aspects du ki
- Pratiquer des mobilisations articulaires en fonction des méridiens pour donner suite à un bilan énergétique.

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 : explication des idéogrammes et des textes anciens, mise à disposition de photocopiés et de documents pédagogiques.

Supports pédagogiques

- Livre des 4 katas selon Masunaga
- Livret étirements de Makko Ho
- Fiche pour chaque méridien avec idéogrammes et citations du Su Wen, expliquées en cours
- Tableau des 5 mouvements - complément
- Carte des méridiens en vente au dojo au tarif de 20€
- Bibliographie (à acheter par le stagiaire) :
 - o Les méridiens du shiatsu – Yves Kodratoff et Tilman Gaebler – ed Trédaniel
 - o Atlas du shiatsu les méridiens – Rappenecker et Kockrick – ed Maloine
- Supports étude de cas (check list + setsu shin)
- Rapport dynamique yin/yang, schéma zones du hara, schéma zones du dos

Objectifs de fin de formation :

Administrer un shiatsu plus subtil et personnalisé grâce à la maîtrise des méridiens et aux premières notions du bilan énergétique

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 structures anatomiques

Tablette avec programme spécialisé dans l'anatomie et le mouvement (à faire circuler entre les participants)

Identité du ou des formateur(s) chargé(s) de la formation

consulter les CV, et certifications de formation de l'ensemble des formateurs sur le site

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

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 le formateur).
- exercices pratiques : démonstration de l'ensemble de la séquence sur partenaire.

Evaluations sommatives

- Evaluation pratique du stagiaire, sur l'enseignant : séance d'1 heure, en plus des heures de formation.
- Evaluation théorique : 2 heures, à l'écrit, en plus des heures de formation

Validation

Une attestation de qualification sera remise au stagiaire après validation des épreuves pratiques et théoriques des différents modules

Calendrier de formation

Shiatsu familial perfectionnement 66 h :

Possibilité de Panacher entre les différentes options à condition d'effectuer 66 heures

- 33 cours hebdomadaires de 2h du 13 septembre 2022 au 22 juin 2023 : le mardi de 19h à 21h ou le jeudi de 10h30 à 12h30

- 3 week-end de 12h

2022 : 24/25 septembre - 22/23 octobre - 19/20 novembre

- Stage d'été 30h 2023 : 10 au 14 juillet

Les méridiens perfectionnement 108h : 13 jours en week-end + stage intensif

- WE : 21/22 janvier (P/GI) - 25/26 février (E/Rte) - 25/26 mars (C/IG) - 29/30 avril (V/R) - 27/28/29 mai (VC/VG/CC/TR) - 10/11 juin 2023 (VB/F)

- Stage intensif du 3 au 7 juillet 2023

Bilan énergétique 72h : 5 journées sur le samedi + stage intensif

- Le samedi de 9h30 à 12h et 13h à 19h30

2022 : 8 octobre - 5 novembre - 3 décembre

2023 : 7 janvier - 11 mars

- Stage intensif de février du 13 au 17 février 2023

Coût pédagogique

Tarif préférentiel en autofinancement 2706€

Tarif public (si prise en charge par un organisme) 3247€