



# Programme praticien bien-être et relaxation

Q6

*Pour prodiguer un shiatsu bien-être en intégrant les premières notions de méridien*

## 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.

## Prérequis

- Être en bonne condition physique
- Avoir eu un entretien avec l'enseignant(e) responsable du cours
- Faire une lettre de motivation exposant le projet professionnel

## Durée et modalités d'organisation

L'action de formation intitulée praticien bien-être et relaxation comprend 174 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, développement du centre de gravité, qi-gong et étirements des méridiens
- Mise en place des différents types de pression
- Utilisation des 3 règles de base du shiatsu
- Reproduction des 4 enchaînements (katas)
- Etude des 14 trajets de méridien selon la carte établie par Masunaga, leur localisation et leur fonction
- Développement de la perception de l'énergie
- Compréhension de l'énergétique orientale : yin/yang - 5 éléments - équilibre ki et sang

## Objectifs

- Travailler au sol avec aisance
- Expliquer, utiliser et expérimenter les 3 règles de base du shiatsu
- Reproduire les séquences des 4 enchaînements de base
- Ressentir et appliquer ce que signifie "pratiquer avec le centre de gravité"
- Expliquer les notions de base de la philosophie orientale et de l'énergétique orientale traditionnelle
- Localiser les trajets des 14 méridiens principaux à l'aide de repères anatomiques et aborder leur équilibrage.
- Commencer à percevoir la présence et la qualité du Ki dans chaque méridien
- Décrire les fonctions des méridiens et des organes et leur relation aux 5 éléments et au Yin/Yang

## 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.

### Supports pédagogiques

- Livre des 4 katas selon Masunaga
- Livret étirements de Makko Ho
- Les points abortifs et contre-indications au shiatsu
- Fiche pour chaque méridien avec idéogrammes et citations du Su Wen, expliquées en cours
- Tableau des 5 mouvements et schéma récapitulatif des mouvements d'énergie
- 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

### Objectifs de fin de formation

Administrer un shiatsu bien-être en mobilisant les techniques de bases nécessaires au rétablissement de la libre circulation de l'énergie, afin de permettre au receveur de mobiliser toutes les ressources dont il dispose pour favoriser l'adaptation.

### 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

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

#### Evaluations sommatives

- Evaluation pratique du stagiaire, sur un autre stagiaire : séance de 30 minutes, en plus des heures de formation.
- Evaluation théorique : en plus des heures de formation : 2 heures, à l'écrit.

### Validation

Une attestation de qualification sera remise au stagiaire après validation des épreuves pratiques et théorique

### Calendrier de formation

#### Shiatsu familial 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 108h** : 13 jours en week-end + stage intensif

- WE : 21/22 janvier (P/Gl) - 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

**Coût pédagogique :**

Tarif préférentiel en autofinancement 1914€

Tarif public (si prise en charge par un organisme) 2297€

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