



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

Contrôle des acquis

Questions/réponses chaque début de séance

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.
- Pour chacun des katas, révision de l'enchaînement dans sa globalité afin de percevoir ses difficultés personnelles et temps de concertation avec l'enseignante pour se corriger (séquences 9,15,25 et 32 du module 1)

Validation de l'atteinte des objectifs (Selon grille d'évaluation en annexe)

- Evaluation pratique du stagiaire : sur un autre stagiaire lors de la séquence 33 du module 1 + 1h sur l'enseignant en dehors des heures de formation et sur convocation
- Évaluation théorique : 2h en dehors des heures de formation et sur convocation

Déroulé de la formation ~ 246 heures

Module 1 : Enchaînements de base ou katas – perfectionnement – 66h

Module 2 : Les méridiens – perfectionnement – 108h

Module 3 : Bilan énergétique : 72h

Module 1 Enchaînements de base ou Katas – Perfectionnement

Objectifs opérationnels

Reprise et approfondissement des objectifs de la première partie du module 1 :

- Travailler au sol avec aisance
- Être en capacité d'appliquer les 3 règles de base du shiatsu de façon systématique
- Pratiquer avec son centre de gravité de façon naturelle
- Exécuter un enchaînement de base dans sa totalité, sans interruption et avec fluidité

Compétences spécifiques au perfectionnement

Travailler au sol avec aisance

Connaissance fluide des enchaînements

Reprise de la posture/ respiration

Mise en relation avec la connaissance des méridiens

Nombre d'heures de formation

66 heures.

Planning à établir en combinant les différentes possibilités décrites ci-dessous sous réserve d'effectuer toutes les séquences

Supports pédagogiques

Distribués en début d'année :

- Livre des 4 katas selon Masunaga – commentaires et explications chaque fin de cours
- Livret étirements de Makko Ho – support pour révisions étudiant – révisions des makko Ho lors de certains do-in en début de cours

Distribués et expliqués lors des séquences concernées

- Les points abortifs (séquence 28) et contre-indications au shiatsu (séquence 26)

Descriptif des séquences du module 1 première partie, perfectionnement aux Katas

Cours hebdomadaires le mardi de 19h à 21h ou le jeudi de 10h30 à 12h30

De septembre à juin

Do-in chaque début de cours ~ 1/2 heure

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

Théorie : Consolidation et approfondissement des connaissances

Pratique : approfondissement de la pratique avec réajustement de la posture et mise en relation des katas avec les méridiens

Pratique et Théorie – 1h30

Séquence 1	Histoire du Do-In et du Shiatsu 3	Décubitus ventral : tête
Séquence 2		Décubitus ventral : nuque
Séquence 3	Histoire du Do-In et du Shiatsu 4	Décubitus ventral : épaules
Séquence 4		Décubitus ventral : bras
Séquence 5	Utiliser son centre de gravité	Décubitus ventral : main
Séquence 6		Décubitus ventral : omoplate
Séquence 7	S'adapter pour donner une pression perpendiculaire	Décubitus ventral : dos / sacrum
Séquence 8		Décubitus ventral : jambe / Pieds
Séquence 9	Maîtriser la stabilité de la pression	Décubitus ventral : révisions du kata – Questions /réponses
Séquence 10		Décubitus latéral : tête
Séquence 11	La philosophie : Tao	Décubitus latéral : cou / nuque / bras
Séquence 12		Décubitus latéral : épaule omoplate
Séquence 13	Énergétique orientale : approfondissement de la notion de Ki	Décubitus latéral : dos sacrum
Séquence 14		Décubitus latéral : jambe
Séquence 15	Énergétique orientale : approfondissement de la notion de yin/yang	Décubitus latéral : révisions du kata – Questions /réponses
Séquence 16		Décubitus dorsal : tête
Séquence 17	Énergétique orientale : approfondissement de la notion des 5 éléments	Décubitus dorsal : visage
Séquence 18		Décubitus dorsal : nuque 1
Séquence 19	Relation corps/esprit	Décubitus dorsal : nuque 2
Séquence 20		Décubitus dorsal : thorax
Séquence 21	Tonus musculaire et shiatsu – rappels et conseils de mise en application	Décubitus dorsal : bras
Séquence 22		Décubitus dorsal : jambe
Séquence 23		Décubitus dorsal : pieds

Séquence 24	Utiliser son Hara pour le shiatsu	Décubitus dorsal : hara
Séquence 25		Décubitus dorsal : révisions du kata – Questions /réponses
Séquence 26	Les contre-indications au shiatsu - rappels	Décubitus assis : dos
Séquence 27		Décubitus assis : épaule
Séquence 28	Les points abortifs - rappels	Décubitus assis : bras / main
Séquence 29		Décubitus assis : étirements du bras
Séquence 30		Décubitus assis : cou
Séquence 31		Décubitus assis : étirements + techniques de percussions
Séquence 32		Décubitus assis : révisions du kata – Questions /réponses
Séquence 33		Évaluation sommative module 1

Cours en week-end le samedi de 13h à 19h30 avec ½ heure de pause et le dimanche de 9h à 12h et période 1

1 week-end par mois de septembre à novembre

Répartition du samedi : De 13h à 17h : 2 séquences		De 17h30 à 19h30 : 1 séquence
Répartition du dimanche : De 9h à 13h : 2 séquences		De 14h à 16h00 : 1 séquence
<u>Week-end 1:</u>	<u>Week-end 2:</u>	<u>Week-end 3:</u>
<u>Samedi</u> : séquences 16, 17, 18	<u>Samedi</u> : séquences 22, 23, 24	<u>Samedi</u> : séquences 28, 29, 30
<u>Dimanche</u> : séquences 19, 20, 21	<u>Dimanche</u> : séquences 25, 26, 27	<u>Dimanche</u> : séquences 31, 32, 33

Stage d'été, du lundi au vendredi de 9h à 12h et période 1

la 2ème semaine du mois de juillet

Répartition des journées : De 9h à 13h : 2 séquences		De 14h à 16h : 1 séquence		
<u>Lundi:</u>	<u>Mardi:</u>	<u>Mercredi:</u>	<u>Jeudi:</u>	<u>Vendredi:</u>
<u>Matin</u> : séquences 1, 2	<u>Matin</u> : séquences 4, 5	<u>Matin</u> : séquences 7, 8	<u>Matin</u> : séquences 10, 11	<u>Matin</u> : séquences 13, 14
<u>Après-midi</u> : séquence 3	<u>Après-midi</u> : séquence 6	<u>Après-midi</u> : séquence 9	<u>Après-midi</u> : séquence 12	<u>Après-midi</u> : séquence 15

Module 2 Les méridiens – Perfectionnement

Objectifs opérationnels

Reprise et approfondissement des objectifs de la première partie du module 2 :

- Perfectionner sa connaissance des trajets principaux et de leurs extensions
- Percevoir le Ki et sa circulation : différencier Kyo, Jitsu, stagnation du Ki
- Mobiliser avec précision et étirer en douceur des articulations par méridien
- Avoir une compréhension plus ample des fonctions organiques et énergétiques de vie et de l'énergétique orientale
- Repérer les perturbations du ki sur les méridiens et adapter l'équilibrage en fonction de celles-ci

Nombre d'heures de formation

108 heures – 78h de cours en week-end + 30h de stage intensif la première semaine du mois de juillet.

Compétences spécifiques au perfectionnement

Connaitre la carte des méridiens selon Masunaga

Évaluer le toucher des 14 méridiens et savoir exécuter les mobilisations afférentes.

repérer certains points clés (tsubos) et connaître leurs propriétés

Repérer les points Kyo, Jitsu, stagnation du Ki et intervenir pour rétablir la libre circulation de l'énergie

Citer les textes anciens sur les fonctions des méridiens

Expliquer les liens entre les différentes fonctions organiques et énergétiques de vie

Supports pédagogiques

- Fiche pour chaque méridien avec idéogrammes et citations du Su Wen, distribuées et expliquées pour chaque cours en correspondance avec le méridien étudié
- Tableau des 5 mouvements distribué et expliqué lors des séquences 5 et 7
- schéma récapitulatif des mouvements d'énergie distribué et expliqué lors de la séquences 21
- Carte des méridiens en vente au dojo au tarif de 20€
- Bibliographie (à acheter par le stagiaire)- expliqués et commentés à chacune des séquences :
 - o Les méridiens du shiatsu – Yves Kodratoff et Tilman Gaebler – ed Trédaniel
 - o Atlas du shiatsu les méridiens – Rappenecker et Kockrick – ed Maloine

Descriptif des séquences du module 2 les méridiens perfectionnement

**Cours en week-end le samedi de 13h à 19h30 avec 1/2 heure de pause et le dimanche de 9h à 12h et de 13h à 16h
+ lundi de pentecôte de 9h à 12h et de 13h à 16h**

De janvier à juin

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

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

Théorie : Consolidation et approfondissement des connaissances, sensibilisation aux textes anciens (détail ci-dessous)

Pratique : approfondissement de la pratique en intégrant les trajets de Masunaga et travail du ressenti

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

Répartition du lundi et du dimanche :

Matin

De 9h à 10h : Zazen et do-in

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

De 10h15 à 11h00 : Théorie

De 11h00 à 13h : Pratique

Après-midi

De 14h à 14h30 : Théorie

De 14h30 à 16h : Pratique

	Théorie	Pratique
Séquence 1 : Samedi période 1	les Kei raku et la pensée orientale	Méridien Poumon
Séquence 2 : Samedi période 2	Fonction organique et énergétique de vie de Poumon	Méridien Poumon
Séquence 3 : Dimanche matin	Les Zang/Fu	Méridien Gros intestin
Séquence 4 : Dimanche après-midi	Fonction organique et énergétique de vie de Gros intestin	Méridien Gros intestin
Séquence 5 : Samedi période 1	Les 5 éléments	Méridien Estomac
Séquence 6 : Samedi période 2	Fonction organique et énergétique de vie d'Estomac	Méridien Estomac
Séquence 7 : Dimanche matin	Les 5 éléments	Méridien Rate/Pancréas
Séquence 8 : Dimanche après-midi	Fonction organique et énergétique de vie de Rate	Méridien Rate/Pancréas
Séquence 9 : Samedi période 1	Le Shen et les 5 Esprits	Méridien Cœur
Séquence 10 : Samedi période 2	Fonction organique et énergétique de vie de Cœur	Méridien Cœur
Séquence 11 : Dimanche matin	Le Shen et les 5 Esprits	Méridien Intestin grêle
Séquence 12 : Dimanche après-midi	Fonction organique et énergétique de vie d'Intestin grêle	Méridien Intestin grêle
Séquence 13 : Samedi période 1	Les liquides organiques Jin Ye	Méridien Vessie
Séquence 14 : Samedi période 2	Fonction organique et énergétique de vie	Méridien Vessie
Séquence 15 : Dimanche matin	Senten no ki et énergie originelle	Méridien Reins
Séquence 16 : Dimanche après-midi	Fonction organique et énergétique de vie des Reins	Méridien Reins
Séquence 17 : Samedi période 1	Les Merveilleux vaisseaux	Méridien Vaisseaux Conception
Séquence 18 : Samedi période 2	Les Merveilleux vaisseaux	Méridien Vaisseaux Gouverneur
Séquence 19 : Dimanche matin	Les émotions	Méridien Constricteur du Cœur
Séquence 20 : Dimanche après-midi	Fonction organique et énergétique de vie de Constricteur du Cœur	Méridien Constricteur du Cœur
Séquence 21 : Lundi de pentecôte de 9h à 12 h	Présentation du système de circulation du ki – Les 3 foyers	Méridien Triple réchauffeur
Séquence 22 : Lundi de pentecôte De 13h à 16 h	Fonction organique et énergétique de vie du Triple réchauffeur	Méridien Triple réchauffeur
Séquence 23 : Samedi période 1	Les entrailles curieuses	Méridien Vésicule biliaire
Séquence 24 : Samedi période 2	Fonction organique et énergétique de vie de Vésicule biliaire	Méridien Vésicule biliaire
Séquence 25 : Dimanche de 9h à 12 h	Le sang, Ketsu	Méridien Foie
Séquence 26 : Dimanche de 13h à 16 h	Fonction organique et énergétique de vie de Foie	Méridien Foie

Stage d'été, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h

Pratique intensive sur 5 jours pour développer ses perceptions et consolider certaines notions de la pensée orientale

la 1ère semaine du mois de juillet

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

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

Théorie : approfondissement et consolidation de la théorie des méridiens dans l'ancienne approche orientale.

Pratique : Approfondissement de la pratique de 3 méridiens dans l'ancienne approche orientale à travers le ressenti. Démonstration de la séquence par l'enseignant et pratique en binôme

Répartition des journées :

Matin

De 9h à 10h : Zazen et do-in

De 10h à 10h30 : Théorie

De 10h30 à 13h : Pratique

Après-midi

De 14h à 14h30 : Théorie

De 14h30 à 16h : Pratique

	Théorie	Pratique
Séquence 27 : Lundi matin	Shin shin: Relation corps/esprit	Méridien Poumon
Séquence 28 : Lundi après-midi	Circuit des tsu Eki (liquides organiques)	Méridien Poumon
Séquence 29 : Mardi matin	Approfondissement de la fonction organique et énergétique de vie de Poumon	Méridien Poumon
Séquence 30 : Mardi après-midi	Principes théoriques avancés des étirements et mobilisations	Méridien Rate
Séquence 31 : Mercredi matin	Approfondissement de la fonction organique et énergétique de vie de Rate	Méridien Rate
Séquence 32 : Mercredi après-midi	Diététique des 5 éléments	Méridien Rate
Séquence 33 : Jeudi matin	Approfondissement de la fonction organique et énergétique de vie d'Estomac	Méridien Estomac
Séquence 34 : jeudi après-midi	Nourrissement du ki et du sang	Méridien Estomac
Séquence 35 : Vendredi matin	Dispersion et tonification avancée	Méridien Estomac
Séquence 36 : Vendredi après-midi	Questions/réponses sur la session	Pratique Kata en relation avec les méridiens

Module 3 Le bilan énergétique – Introduction

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

Objectifs opérationnels

- Intégrer les premières notions destinées à établir un bilan énergétique à travers les 4 méthodes : observation, interrogation, écoute et toucher
- Utiliser le toucher spécifique à l'examen superficiel et profond de l'abdomen et du dos
- Connaître les 8 ramifications et leur description respective afin d'ajuster le shiatsu aux besoins spécifiques de chaque sujet
- Expliquer la dynamique du Ki et du Sang et son rôle dans le maintien de l'équilibre énergétique
- Pratiquer des mobilisations articulaires en fonction des méridiens pour donner suite à un bilan énergétique.
- Décrire certains points-clés (tsubos) et leurs propriétés

Nombre d'heures de formation

72 heures – 30h de cours le samedi + 12h d'ateliers pratiques « étude de cas » + 30h de stage intensif la première semaine des vacances du mois de février

Compétences

- Intégrer les premières notions destinées à établir un bilan énergétique pour ajuster le shiatsu spécifique à chaque sujet.
- Établir une étude de cas en utilisant les outils du bilan énergétique

Supports pédagogiques

- Supports étude de cas (check list + setsu shin) distribué en début d'année et expliqué au fil des ateliers
- Rapport dynamique yin/yang distribué et expliqué séquences 7 et 8
- schéma zones du hara distribué et expliqué séquences 3 et 4
- schéma zones du dos distribué et expliqué séquences 5 et 6

Descriptif des séquences du module 3 le bilan énergétique - Introduction

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

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, l'observation de la morphologie	Exercices appliqués
Séquence 3 : Samedi période 1	Zones palpation du Hara	Exercices appliqués
Séquence 4 : Samedi période 2	Zones palpation du Hara	Exercices appliqués
Séquence 5 : Samedi période 1	Zones palpation du Dos	Exercices appliqués
Séquence 6 : Samedi période 2	Zones palpation du Dos	Exercices appliqués
Séquence 7 : Samedi période 1	Les huit aspects du ki ou les 8 ramifications	Exercices appliqués
Séquence 8 : Samedi période 2	Les huit aspects du ki ou les 8 ramifications	Exercices appliqués
Séquence 19 : Samedi période 1	Bun shin	Exercices appliqués
Séquence 20 : Samedi période 2	Mobilisations avancées	Exercices appliqués

Ateliers le samedi de 9h30 à 12h

Un samedi par mois d'octobre à mars

Répartition des horaires :

Premier atelier

De 9h30 à 10h : Présentation de la formation et agenda des études de cas

De 10h à 12h : Théorie

Ateliers suivants

De 9h30 à 11h : Théorie

De 11h à 12h : Présentation et correction des études de cas

Théorie

Atelier 1	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation de la formation et agenda des études de cas - Présentation des 4 shin les quatre outils d'observation du ki - Mon shin, l'entretien : Thermorégulation / peau / transpiration
Atelier 2	<ul style="list-style-type: none"> - Mon shin : Douleurs / Sommeil / rêves - Études de cas

Atelier 3	- Mon shin : Appétit / saveurs / Soif - Études de cas
Atelier 4	- Mon shin : Urines / selles - Études de cas
Atelier 5	- Mon shin : Ouïe / vue / vertiges / menstruations / libido - Études de cas

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 montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.	Exercices appliqués
Séquence 10 : Lundi après-midi	La structure, le squelette, les muscles	Exercices appliqués
Séquence 11 : Mardi matin	Relation ki/ketsu	Exercices appliqués
Séquence 12 : Mardi après-midi	Les blocages de ki, les blocages du sang	Exercices appliqués
Séquence 13 : Mercredi matin	Comment alterner kyo et jitsu	Exercices appliqués
Séquence 14 : Mercredi après-midi	Tsubo et points spécifiques	Exercices appliqués
Séquence 15 : Jeudi matin	Comment utiliser les 8 ramifications	Cas concrets
Séquence 16 : jeudi après-midi	Comment utiliser les 8 ramifications	Cas concrets
Séquence 17 : Vendredi matin	Quand utiliser les mobilisations et étirements	Exercices appliqués
Séquence 18 : Vendredi après-midi	Tsubo et points spécifiques et expression libre des participants	Exercices appliqués

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
Site : www.shiatsu-var.com
Contact formation : 06 14 59 75 57

Mise à jour : 15 juin 2023