



# Programme praticien shiatsu des méridiens

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

## 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

## 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 équilibrage 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 opérationnels

### **Module 1 perfectionnement**

- 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

### **Module 2 perfectionnement**

- 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

### **Module 3 introduction**

- 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.

### **Methodologie**

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 photocopies et de documents pédagogiques.

### **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

#### Cours hebdomadaires :

33 cours hebdomadaires de 2h = 66 heures le mardi de 19h à 21h ou le jeudi de 10h30 à 12h30, du 12 septembre 2023 au 20 juin 2024

#### Week-end :

6 jours de 6 heures = 36 heures samedi de 13h à 19h30 avec ½ heure de pause et dimanche 9h à 12h et 13h à 16h

2023 : 07/08 octobre - 11/12 novembre - 09/10 décembre

#### Stage d'été :

5 jours de 6h = 30 heures du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h.

2024 : Du 8 au 12 juillet

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

10 jours de 6 heures = 60 heures dimanche 9h à 12h et 13h à 16h et samedi de 13h à 19h30 avec ½ heure de pause

2 jours de 9 heures = 18 heures les 13/04 et 25/05 de 9h à 12h et de 13h à 19h30 avec ½ heure de pause

2024 : 20/21 janvier (P/GI) - 17/18 février (E/Rte) - 30/31 mars (C/IG) - 13/14 avril (VC/V/R) - 25/26 mai (VG/CC/TR) - 08/09 juin (VB/F)

#### Stage d'été :

5 jours de 6h = 30 heures du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h.

2024 : Du 1 au 5 juillet

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

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

2023 : 23 septembre - 21 octobre - 25 novembre

2024 : 3 février - 16 mars

- Stage intensif Du 26 février au 1er mars 2024

## Coût pédagogique

Tarif préférentiel en autofinancement 2952€

Tarif public (si prise en charge par un organisme) 3542€