



# FORMATION SHIATSU

## Technique manuelle énergétique



**SENS EN EVEIL - La Valette du Var**  
Courriel : [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)  
Le plein sud, 766 chemin de Terre Rouge  
[WWW.SHIATSU-VAR.COM](http://WWW.SHIATSU-VAR.COM) - FORMATION SHIATSU

Responsable pédagogique : Nathalie VITRY - Tel : 06 14 59 75 57  
Responsable administrative Christel ANTOINE - Tel : 06 08 23 85 08

# FORMATIONS

Avec le rythme de vie contemporain, la demande en traitements manuels est de plus en plus forte ; il ne s'agit pas simplement de détente et relaxation mais véritablement d'une technique de rééquilibrage énergétique qui agit sur la santé globale et unifie le corps et l'esprit.

## PUBLIC CONCERNÉ

A partir de 16 ans (avec accord parental) les personnes capables 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.

## PRÉREQUIS

Avoir une aptitude physique compatible avec la pratique du shiatsu

## DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

Nos sessions de formation peuvent démarrer à tout moment de l'année, en fonction des places encore disponibles. Nous répondons dans la semaine à votre demande. Rendez-vous sur notre site [www.shiatsu-var.com](http://www.shiatsu-var.com) pour plus de détail sur l'organisation de nos formations et nos indicateurs de résultats.

## ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible et ouverte à tous. Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité de la formation.

**SENS EN EVEIL** s'inscrit dans une politique d'égalité des chances afin de permettre à tous les apprenants d'accéder à ses formations et de développer leur potentiel.

Contact référent handicap Christel ANTOINE : [sechristela@gmail.com](mailto:sechristela@gmail.com)

# SHIATSU FAMILIAL

*Pour dispenser un Shiatsu de qualité à votre famille et à vos proches (66 heures)*

**PRÉREQUIS** : certificat médical (aptitude reconnue par un médecin)

## OBJECTIFS:

- S'entraîner à travailler au sol avec aisance
- Expérimenter les 3 règles de base du shiatsu
- Ressentir et appliquer ce que signifie «pratiquer avec le centre de gravité»
- Nommer et situer les points abortifs
- Connaitre les contre-indications au shiatsu
- Connaitre et appliquer les étirements de Masunaga (Makko ho)



## CALENDRIER DE FORMATION :

Possibilité de Panacher entre les différentes options à condition d'effectuer 66 heures et d'avoir vu l'ensemble du programme.

**COURS HEBDOMADAIRES** : 33 cours hebdomadaires de 2h = 66 heures le mardi soir ou le jeudi matin, du 12 septembre 2023 au 20 juin 2024

**WEEK-END** : 6 jours de 6 heures = 36 heures samedi après-midi et dimanche toute la journée

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

**STAGE D'ÉTÉ** : du 8 au 12 juillet 2024

5 jours de 6h = 30 heures du lundi au vendredi

**COÛT PÉDAGOGIQUE\*** : 792 €

## PRATICIEN BIEN-ÊTRE ET RELAXATION

*Pour prodiguer un shiatsu bien-être en intégrant les premières notions de méridien (174h)*

**PRÉREQUIS :** aptitude reconnue par un médecin (certificat médical)

**OBJECTIFS :**

- Reprise des objectifs du shiatsu familial
- Localiser les trajets et équilibrer les 14 méridiens principaux
- Développer l'écoute et la qualité du Ki dans chaque méridien
- Faire preuve d'une approche neutre afin de s'adapter au receveur par le rythme et la profondeur de la pression
- Mobiliser et étirer en douceur les articulations
- Décrire les 14 fonctions organiques et énergétiques de vie et leur relation aux 5 éléments et au Yin/Yang
- Expliquer les notions de base de la philosophie orientale et de l'énergétique orientale traditionnelle

**CALENDRIER DE FORMATION :**

**SHIATSU FAMILIAL** 66 h : pour dates voir page dédiée

+

**LES MÉRIDIENS** 108h : 12 jours en week-end + stage intensif

- week-end
- 2024 : 20/21 janvier - 17/18 février – 30/31 mars – 13/14 avril – 25/26 mai – 08/09 juin
- Stage d'été du 1er au 5 juillet 2024
- 5 jours de 6h du lundi au vendredi

**COÛT PÉDAGOGIQUE\*** : 2088 €



## PRATICIEN SHIATSU DES MÉRIDIENS

*Pour une pratique plus subtile grâce à la maîtrise des méridiens et aux premières notions du bilan énergétique (246h)*

**PRÉREQUIS :** Praticien bien-être et relaxation (174h)

**OBJECTIFS :**

- Approfondissement des objectifs du praticien bien-être et relaxation +
- 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
  - 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

**CALENDRIER DE FORMATION :**

**SHIATSU FAMILIAL PERFECTIONNEMENT** 66h :

en hebdomadaire ou week-end ou stage intensif

+

**LES MÉRIDIENS** 108h :

sur week-end et stage intensif

+

**BILAN ÉNERGÉTIQUE** 72h :

5 journées sur le samedi + stage intensif  
2023 : 23 septembre – 21 octobre – 25 novembre

2024 : 3 février – 16 mars

- Stage intensif du 26 février au 1er mars 2024

**COÛT PÉDAGOGIQUE\*** : 2 952 €



# ENERGETICIEN EXPERT EN SHIATSU

*Pour mettre en place un Shiatsu complet et personnalisé sur la base d'un bilan énergétique oriental traditionnel (156h)*

**PRÉREQUIS :** Praticien shiatsu des méridiens (420h)

**OBJECTIFS :**

- Reprise et approfondissement des objectifs de la première partie du module 3 +
- Connaître des outils plus précis (Points Bo et Yu)
- Pratiquer de façon experte l'enchaînement de base
- Être en capacité d'effectuer des mobilisations précises et ajustées aux besoins du Receveur
- Établir un rapport sur le shiatsu effectué et en communiquer le contenu de manière efficace et concise
- Traduire et intégrer ses propres connaissances et acquis théoriques dans la pratique.
- Effectuer un shiatsu complet découlant du profil énergétique du Receveur (jusha)

**BILAN ÉNERGÉTIQUE PERFECTIONNEMENT** 60h :

5 journées sur le samedi + stage intensif

+

**APPLICATIONS PRATIQUES ET PROFESSIONNALISATION** 96h :

- Le dimanche toute la journée : 2023 : 24 septembre – 22 octobre – 26 novembre - 2024 : 7 janvier – 4 février – 17 mars – 6 avril

- Stage intensif avec Jusha sur 5 journées

Mars 2024 : lundi 25 - mercredi 27 - vendredi 29

Avril 2024 : vendredi 5 - vendredi 12

- Ateliers d'applications pratiques le samedi matin

2023 : 7 octobre – 11 novembre – 9 décembre

2024 : 20 janvier – 17 février

- Révisions katas : 2 journées sur le samedi après-midi

- 2024: 28 janvier – 21 avril

**COÛT PÉDAGOGIQUE\*** : 1872 €



## INFOS PRATIQUES

La répétition est une spécificité de l'approche traditionnelle orientale. Chaque nouvelle formation vous permettra d'approfondir vos acquis et vous fournira de nouveaux outils pour une pratique de plus en plus fine et personnalisée.

**HORAIRES :**

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

Samedi :

- Cours : 13h00 à 19h30 avec 30 minutes de pause

- Ateliers : 9h30 à 12h00

Journée du dimanche au vendredi 9h à 13h et 14h à 16h

**TARIFS :**

\*Les coûts pédagogiques sont donnés pour les formations en autofinancement. Pour toute demande de prise en charge, ou pour un devis, contacter Christel ANTOINE : seechristela@gmail.com ou 06 08 23 85 08

Ils sont payables en plusieurs fois.

Des supports pédagogiques sont inclus dans le tarif. Ils ne comprennent pas l'hébergement et la restauration.

**LES FRAIS D'INSCRIPTION :** 70 €/an - Cela inclus l'adhésion à l'association Sens En Eveil, l'assurance lors de la pratique et les frais de dossiers.

**EFFECTIF :** 6 personnes minimum. Feuilles d'émargement signées par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

**LIEUX :** Dojo Eprit Zen, 766 chemin de Terre Rouge 83160 La Valette du Var

**MODALITÉS D'ÉVALUATIONS**

Chacune des formations intègre des évaluations diagnostiques et formatives pour vous permettre de vous corriger et de progresser :

- Questions orales concernant le trajet & la qualité du toucher.

- Mise en situation (démonstration partielle de la séquence de l'apprenant sur un stagiaire ou le formateur).

- Exercices pratiques : démonstration de l'ensemble de la séquence sur partenaire.

## VALIDATION DE LA FORMATION

Chacune de nos formations est qualifiante et donne lieu à une attestation de fin de formation et une validation sous condition de réussite aux épreuves de fin d'année :

- Examen théorique
- Examen pratique

## LA FORMATRICE

### NATHALIE VITRY

Spécialiste en shiatsu diplômée Iokai Shiatsu Europe depuis 1994 et enseignante affiliée au Syndicat Professionnel de Shiatsu

Diplômée du CREAET (Centre de Recherche en Acupuncture et Energétique Traditionnelle)

Professeur de QI GONG de l'Institut Européen de Qi Gong du Dr Yves REQUENA



Dés 16 ans, Nathalie VITRY s'initie au HATHA YOGA, en 1990 elle fait une rencontre décisive en la personne de SASAKI senseï dépositaire en Europe de l'enseignement de MASUNAGA senseï.

Depuis elle continue à se former et développe sa propre recherche sur les techniques psycho-corporelles orientales et occidentales qu'elle diffuse à travers l'organisme de formation Sens En Eveil.

---

Association loi 1901 - N° Siret : 479676264 00027  
Code APE : 9499Z - N° de déclaration d'activité : 93830554783