



Déroulement du Cours Praticien bien-être et relaxation

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.

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 un autre stagiaire, 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 – 174 heures

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

Module 2 : Les méridiens – introduction – 108h

Module 1 Enchaînements de base ou Katas – Introduction

Objectifs opérationnels

- 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"
- Reproduire les séquences des 4 enchaînements de base
- Nommer et situer les points abortifs
- Connaitre les contre-indications au shiatsu
- Connaitre et appliquer les étirements de Masunaga (Makko ho)

Compétences

Exécuter les séquences des quatre enchaînements de base et les mouvements de base avec une posture, une respiration et une pression correcte.

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, introduction aux Katas

Planning à établir en combinant les différentes possibilités décrites ci-dessous

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

De septembre à juin

Do-in chaque début de séquence – ½ heure		
Assise et pratique d'exercices divers : respirations, automassage, étirement de méridiens, postures, enchaînement, étirements de Makko ho		
Pratique et Théorie – 1h30		
	Théorie	Démonstration de la séquence par l'enseignant et pratique en binôme
Séquence 1	Présentation et histoire du Do-In et du Shiatsu 1	Décubitus ventral : tête
Séquence 2		Décubitus ventral : nuque
Séquence 3	Présentation et histoire du Do-In et du Shiatsu 2	Décubitus ventral : épaules
Séquence 4		Décubitus ventral : bras
Séquence 5	Le centre de gravité selon l'approche orientale	Décubitus ventral : main
Séquence 6		Décubitus ventral : omoplate
Séquence 7	La notion de perpendicularité	Décubitus ventral : dos / sacrum
Séquence 8		Décubitus ventral : jambe / Pieds
Séquence 9	La stabilité de la pression	Décubitus ventral : révisions du kata – Questions /réponses
Séquence 10		Décubitus latéral : tête
Séquence 11	La philosophie : Tao - introduction	Décubitus latéral : cou / nuque / bras
Séquence 12		Décubitus latéral : épaule omoplate
Séquence 13	Notions de base de l'énergétique orientale : Découverte du Ki	Décubitus latéral : dos sacrum
Séquence 14		Décubitus latéral : jambe
Séquence 15	Notions de base de l'énergétique orientale : yin/yang	Décubitus latéral : révisions du kata – Questions /réponses
Séquence 16		Décubitus dorsal : tête
Séquence 17	Notions de base de l'énergétique orientale : 5 mouvements	Décubitus dorsal : visage
Séquence 18		Décubitus dorsal : nuque 1
Séquence 19	Relation corps/esprit - présentation	Décubitus dorsal : nuque 2
Séquence 20		Décubitus dorsal : thorax
Séquence 21	Tonus musculaire et shiatsu	Décubitus dorsal : bras
Séquence 22		Décubitus dorsal : jambe
Séquence 23		Décubitus dorsal : pieds
Séquence 24	Hara : centre vital - présentation	Décubitus dorsal : hara
Séquence 25		Décubitus dorsal : révisions du kata – Questions /réponses
Séquence 26	Les contre-indications au shiatsu	Décubitus assis : dos
Séquence 27		Décubitus assis : épaule
Séquence 28	Les points abortifs	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 de 13h à 16h

1 week-end par mois de septembre à novembre

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

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

la 2ème semaine du mois de juillet

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

Module 2 Les méridiens – Introduction

Objectifs opérationnels

- Localiser les trajets des 14 méridiens principaux à l'aide de repères anatomiques et aborder leur équilibre
- Développer l'écoute et commencer à percevoir la présence et la qualité du Ki dans chaque méridien
- Faire preuve de calme intérieur et d'une approche neutre afin de s'adapter au receveur par le rythme et la profondeur de la pression
- Mobiliser et étirer en douceur des articulations en tenant compte des trajets spécifiques
- Décrire les 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

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

Reconnaître les trajets des 14 méridiens et savoir exécuter les mobilisations afférentes.
Connaître les fonctions des méridiens et les concepts fondamentaux de l'ancienne approche orientale.

Supports pédagogiques

- Support global distribué lors du 1^{er} cours et regroupant
 - Fiche pour chaque méridien avec idéogrammes et citations du Su Wen, expliquées pour chaque cours en correspondance avec le méridien étudié
 - Tableau des 5 mouvements 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€ : support pour le travail personnel
- Bibliographie (à acheter par le stagiaire)- expliqués et commentés à chacune des séquences :
 - Les méridiens du shiatsu – Yves Kodratoff et Tilman Gaebler – ed Trédaniel
 - Atlas du shiatsu les méridiens – Rappenecker et Kockrick – ed Maloine

Descriptif des séquences du module 2 les méridiens introduction

Cours en week-end le samedi de 13h à 19h30 avec ½ heure de pause et le dimanche 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 : Présentation de la qualité de la fonction organique et énergétique de vie pour chacun des méridiens + notions d'énergétique chinoise (détail ci-dessous)

Pratique : Démonstration de la séquence par l'enseignant et pratique en binôme (Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements ; pratique en binôme du toucher du méridien, reprise individuelle du trajet et des postures par l'enseignant)

Répartition du samedi : De 13h à 14h : Zazen et do-in De 16h30 à 17h :
Théorie

De 14h à 14h15 : Questions/réponses sur le cours précédent De 17h à 19h30 :

Pratique
De 14h15 à 14h 45 : Théorie
De 14h45 à 16h : pratique

Répartition du samedi : Horaire spécial « merveilleux vaisseaux »
De 9h à 10h : Zazen et do-in
De 10h à 10h15 : Questions/réponses sur le cours précédent
De 10h15 à 10h 45 : Théorie
De 10h45 à 12h : pratique

Répartition du dimanche : De 9h à 10h : Zazen et do-in
De 10h à 10h15 : Questions/réponses sur le cours précédent
De 10h15 à 11h00 : Théorie De 14h à
14h30 : Théorie
De 11h00 à 13h : Pratique De
14h30 à 16h : Pratique

	Théorie	Pratique
Séquence 1 : Samedi de 13h à 16h	Présentation du système des méridiens : les Kei raku	Méridien Poumon
Séquence 2 : Samedi de 16h30 à 19h30	Fonction organique et énergétique de vie de Poumon	Méridien Poumon
Séquence 3 : Dimanche de 9h à 13 h	La notion de Zang/Fu	Méridien Gros intestin
Séquence 4 : Dimanche de 14h à 16 h	Fonction organique et énergétique de vie de Gros intestin	Méridien Gros intestin
Séquence 5 : Samedi de 13h à 16h	Les 5 éléments – introduction et présentation	Méridien Estomac
Séquence 6 : Samedi de 16h30 à 19h30	Fonction organique et énergétique de vie d'Estomac	Méridien Estomac
Séquence 7 : Dimanche de 9h à 13 h	Les 5 éléments – explication du système des 5 mouvements	Méridien Rate/Pancréas
Séquence 8 : Dimanche de 14h à 16 h	Fonction organique et énergétique de vie de Rate	Méridien Rate/Pancréas
Séquence 9 : Samedi de 13h à 16h	Le Shen et les 5 Esprits – introduction	Méridien Coeur
Séquence 10 : Samedi de 16h30 à 19h30	Fonction organique et énergétique de vie de Coeur	Méridien Coeur
Séquence 11 : Dimanche de 9h à 13 h	Le Shen et les 5 Esprits - premières notions	Méridien Intestin grêle

	Théorie	Pratique
Séquence 12 : Dimanche de 14h à 16 h	Fonction organique et énergétique de vie d'Intestin grêle	Méridien Intestin grêle
Séquence 13: Samedi de 9h à 12h	Les Merveilleux vaisseaux - introduction	Méridien Vaisseaux Conception
Séquence 14 : Samedi de 13h à 16h	Les liquides organiques Jin Ye - présentation	Méridien Vessie
Séquence 15 : Samedi de 16h30 à 19h30	Fonction organique et énergétique de vie	Méridien Vessie
Séquence 16 : Dimanche de 9h à 13 h	Senten no ki et énergie originelle - présentation	Méridien Reins
Séquence 17 : Dimanche de 14h à 16 h	Fonction organique et énergétique de vie des Reins	Méridien Reins
Séquence 18 : Samedi de 9h à 12h	Les Merveilleux vaisseaux - développement	Méridien Vaisseaux Gouverneur
Séquence 19 : Dimanche de 9h à 13 h	Les émotions et la pensée orientale	Méridien Constricteur du Cœur
Séquence 20 : Dimanche de 14h à 16 h	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 de 13h à 16h	Les entrailles curieuses – premières notions	Méridien Vésicule biliaire
Séquence 24 : Samedi de 16h30 à 19h30	Fonction organique et énergétique de vie de Vésicule biliaire	Méridien Vésicule biliaire
Séquence 25 : Dimanche de 9h à 12 h	Le sang, Ketsu en MTC	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
Approfondissement de l'approche de base des méridiens
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 : Reprise et approfondissement de la théorie des méridiens dans l'ancienne approche orientale.

Pratique : Reprise et approfondissement de la pratique de 3 méridiens dans l'ancienne approche orientale. Démonstration de la séquence par l'enseignant et pratique en binôme

Répartition des journées : De 9h à 10h : Zazen et do-in

De 10h à 10h30 : Théorie

De 14h à 14h30 : Théorie

De 10h30 à 13h : Pratique

De 14h30 à 16h : Pratique

	Théorie	Pratique
Séquence 27 : Lundi matin	Shin shin : Relation corps/esprit	Méridien Cœur
Séquence 28 : Lundi après-midi	Fonction d'organisation gouvernementale	Méridien Cœur
Séquence 29 : Mardi matin	Rappel de la fonction organique et énergétique de vie de Cœur	Méridien Cœur
Séquence 30 : Mardi après-midi	Principes théoriques des étirements et mobilisations	Méridien Intestin Grêle
Séquence 31 : Mercredi matin	Rappel de la fonction organique et énergétique de vie d'Intestin Grêle	Méridien Intestin Grêle
Séquence 32 : Mercredi après-midi	Rapport sang et Hara	Méridien Intestin Grêle
Séquence 33 : Jeudi matin	Rappel de la fonction organique et énergétique de vie des Reins	Méridien Reins
Séquence 34 : jeudi après-midi	Axe shao/yin	Méridien Reins
Séquence 35 : Vendredi matin	Dispersion et tonification	Méridien Reins
Séquence 36 : Vendredi après-midi	Questions/réponses sur la session	Pratique Kata en relation avec les méridiens

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 : 14 décembre 2023