



# Programme praticien bien-être et relaxation

Q6

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

## **Objectifs de fin de formation**

Administer 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.

## **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 (certificat médical d'aptitude)

## **Conditions d'accès**

- Avoir eu un entretien avec l'enseignant(e) responsable du cours
- Avoir effectué une séance d'essai

## **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 opérationnels**

### **Module 1 introduction**

- 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
- Connaître les contre-indications au shiatsu
- Connaître et appliquer les étirements de Masunaga (Makko ho)

## **Module 2 introduction**

- 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

## **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.

## **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 et d'avoir vu l'ensemble du programme

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

78 heures dimanche 9h à 12h et 13h à 16h et samedi de 13h à 19h30 avec ½ heure de pause ou de 9h à 12h

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

**Coût pédagogique :**

Tarif préférentiel en autofinancement 2088€

Tarif public (si prise en charge par un organisme) 2505€

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