

# PROGRAMME PRATICIEN BIEN-ÊTRE ET RELAXATION

## POUR PRODIGUER UN SHIATSU BIEN-ÊTRE EN INTÉGRANT LES PREMIÈRES NOTIONS DE MÉRIDIEN

<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Préparations et échauffements : do-in, méditation, développement du centre de gravité, qi-gong et étirements des méridiens</li><li>● Mise en place des différents types de pression</li><li>● Utilisation des 3 règles de base du shiatsu</li><li>● Reproduction des 4 enchainements (katas)</li><li>● Etude des 14 trajets de méridien selon la carte établie par Masunaga, leur localisation et leur fonction</li><li>● Développement de la perception de l'énergie</li><li>● Compréhension de l'énergétique orientale : yin/yang - 5 éléments – équilibre ki et sang</li></ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Travailler au sol avec aisance</li><li>● Expliquer, utiliser et expérimenter les 3 règles de base du shiatsu</li><li>● Reproduire les séquences des 4 enchaînements de base</li><li>● Ressentir et appliquer ce que signifie "pratiquer avec le centre de gravité"</li><li>● Expliquer les notions de base de la philosophie orientale et de l'énergétique orientale traditionnelle</li><li>● Localiser les trajets des 14 méridiens principaux à l'aide de repères anatomiques et aborder leur équilibrage.</li><li>● Commencer à percevoir la présence et la qualité du Ki dans chaque méridien</li><li>● Décrire les fonctions des méridiens et des organes et leur relation aux 5 éléments et au Yin/Yang</li></ul>
<b>Objectifs de fin de formation</b>	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.
<b>Coût pédagogique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Tarif préférentiel en autofinancement 1914€</li><li>● Tarif public (si prise en charge par un organisme) 2297€</li></ul>
<b>Public visé</b>	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.
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Être en bonne condition physique</li><li>● Avoir eu un entretien avec l'enseignant(e) responsable du cours</li><li>● Faire une lettre de motivation exposant le projet professionnel</li></ul>

# Calendrier de formation

## Shiatsu familial 66h

Possibilité de Panacher entre les différentes options à condition d'effectuer 66 heures

- 33 cours hebdomadaires de 2h du 17 septembre 2024 au 26 juin 2025 : le mardi de 19h à 21h ou le jeudi de 10h30 à 12h30
- 3 week-end de 12h - 2024 : 2/3 novembre – 23/24 novembre – 14/15 décembre
- Stage d'été 30h - 2024 : 8 au 12 juillet
- Stage d'été 30h - 2025 : 7 au 11 juillet

## Les méridiens 108h

12 jours en week-end + stage intensif (5 jours)

- WE : 18/19 janvier (P/GI) – 15/16 février (E/Rte) – 22/23 mars (C/IG) – 26/27 avril (VC/V/R) – 17/18 mai (VG/CC/TR) – 14/15 juin 2025 (VB/F)
- Stage intensif du 30 juin au 4 juillet 2025

## Lieu de formation



### DOJO ESPRIT ZEN

Le plein sud - 766 Chemin de Terre Rouge

83160 La Valette du Var

## Organisme de formation et contact



**Christel ANTOINE**  
**Responsable administrative**  
**formation professionnelle -**

Référente handicap  
Courriel : [seechristela@gmail.com](mailto:seechristela@gmail.com)  
Tel : 06 08 23 85 08

**Nathalie VITRY**  
**Responsable pédagogique**

Courriel :  
[senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)  
Tel : 06 14 59 75 57



### **SENS EN EVEIL – organisme de formation référencé au QUALIOPI**

SENS EN EVEIL a obtenu en date du 02/09/2021 la certification au référentiel national sur la qualité des actions concourant au développement des compétences, visées à l'article L.6313-1-1 de Code du travail.

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : actions de formation

Nos formations ne sont pas éligibles au CPF (Compte Personnel de Formation) mais grâce à notre référencement Qualiopi votre formation peut être prise en charge partiellement ou totalement, selon votre statut et votre activité. Chaque cas étant particulier, Christel Antoine, notre responsable administrative est là pour répondre à toutes vos questions et vous envoyer tous les documents nécessaires au montage du dossier (devis, programme complet, convention etc...).

## 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

<b>Effectifs</b>	6 à 12 personnes
<b>Moyens et méthodologie</b>	<p><b>Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action</b></p> <p>Feuilles d'émargement individuelles à faire signer au formateur et au stagiaire pour chaque demi-journée</p> <p><b>Méthodologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pratique physique individuelle : observation et reproduction simultanée des techniques présentées par l'enseignant.</li> <li>● Pratique physique en binôme : observation des techniques présentées par l'enseignant et reproduction en binôme avec échange de rôle opérateur/sujet.</li> <li>● Travaux dirigés : observation et correction par l'enseignant avec reprise des techniques présentées.</li> <li>● Bases théoriques : mise à disposition de photocopiés et de documents pédagogiques</li> </ul>
<b>Supports pédagogiques et formateurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Livre des 4 katas selon Masunaga</li> <li>● Livret étirements de Makko Ho</li> <li>● Les points abortifs et contre-indications au shiatsu</li> <li>● Fiche pour chaque méridien avec idéogrammes et citations du Su Wen, expliquées en cours</li> <li>● Tableau des 5 mouvements et schéma récapitulatif des mouvements d'énergie</li> <li>● Carte des méridiens en vente au dojo au tarif de 20€</li> <li>● Bibliographie (à acheter par le stagiaire) : Les méridiens du shiatsu – Yves Kodratoff et Tilman Gaebler – ed Trédaniel et Atlas du shiatsu les méridiens – Rappenecker et Kockrick – ed Maloine</li> </ul> <p>Consulter les CV, et certifications de formation de l'ensemble des formateurs sur le site.</p>
<b>Evaluations et validation</b>	<p><b>Evaluations diagnostiques et formatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Questions orales concernant le trajet &amp; la qualité du toucher.</li> <li>● Mise en situation (démonstration partielle de la séquence de l'apprenant sur un autre stagiaire).</li> <li>● Exercices pratiques : démonstration de l'ensemble de la séquence sur partenaire.</li> </ul> <p><b>Evaluations sommatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Evaluation pratique du stagiaire, sur un autre stagiaire : séance de 30 minutes, en plus des heures de formation.</li> <li>● Evaluation théorique : en plus des heures de formation : 2 heures, à l'écrit.</li> </ul> <p><b>Une attestation de qualification sera remise au stagiaire après validation des épreuves pratiques et théorique</b></p>