

# PROGRAMME PRATICIEN SHIATSU DES MÉRIDIENS

POUR UNE PRATIQUE PLUS SUBTILE GRÂCE À LA MAÎTRISE DES MÉRIDIENS ET AUX PREMIÈRES NOTIONS DU BILAN ÉNERGÉTIQUE

## 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 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.
- 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

### Module 1 perfectionnement

- Travailler dans son 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

<b>Objectifs</b>	<p><b>Module 3 introduction</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Utiliser le toucher spécifique à l'examen superficiel de l'abdomen et du dos</li> <li>● Intégrer les premières notions destinées à établir un bilan énergétique qui permette d'ajuster le shiatsu aux besoins spécifiques de chaque sujet.</li> <li>● Expliquer les relations entre les fonctions organiques et les différentes zones de l'abdomen et du dos</li> <li>● Faire preuve de calme intérieur et d'une approche neutre</li> <li>● 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</li> <li>● Pratiquer des mobilisations articulaires en fonction des méridiens pour donner suite à un bilan énergétique</li> </ul>
<b>Objectifs de fin de formation</b>	Administer un shiatsu plus subtil et personnalisé grâce à la maîtrise des méridiens et aux premières notions du bilan énergétique
<b>Coût pédagogique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tarif préférentiel en autofinancement 2952€</li> <li>● Tarif public (si prise en charge par un organisme) 3542€</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>	Validation Praticien bien-être et relaxation

## Calendrier de formation

### Shiatsu familial perfectionnement 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 perfectionnement 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

## Bilan énergétique 72h

5 samedis + stage intensif (5 jours)

- 2024 : 28 septembre – 12 octobre – 7 décembre
- 2025 : 1er février – 15 mars
- Stage intensif du 24 au 28 février 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 Shiatsu des méridiens comprend 246 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>Matériels utilisés et supports pédagogiques</b>	<p><b>Matériels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Un tapis de sol type fitness (assez épais, dimension 60x180cm) ou futon de voyage, coussins, couvertures, zafus.</li> <li>● Tableau blanc effaçable</li> <li>● Squelette et crâne pour visualiser structures anatomiques</li> <li>● Tablette avec programme spécialisé dans l'anatomie et le mouvement (à faire circuler entre les participants)</li> </ul> <p><b>Supports</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Livre des 4 katas selon Masunaga</li> <li>● Fiche pour chaque méridien avec idéogrammes et citations du Su Wen, expliquées en cours</li> <li>● Carte des zones réflexes du hara et du dos</li> <li>● Schémas morphotypes énergétiques</li> <li>● Schémas rapports dynamiques Yin/yang</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>