

PROGRAMME FORMATION ANIMATEUR DO-IN

SAVOIR CONSTRUIRE ET ANIMER UN PROGRAMME D'UNE HEURE ADAPTÉ À LA SAISON DE TRAVAIL EN TENANT COMPTE DE L'HÉTÉROGÉNÉITÉ DU GROUPE

Contenu	<ul style="list-style-type: none">● Exercices sur la posture et sur la respiration● Les huit directions – étude du Ki par rapport au mouvement corporel et à la gravité● Élaborer une séance en tenant compte des différents aspects du do-in : l'échauffement, l'automassage, la digipression, la respiration, l'étirement, la méditation.● Protocoles de do-in assis, debout et couché● Mise en situation directe de l'animateur face à un public donné
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">● Maîtriser les techniques et outils nécessaires à l'animation d'une séance de Do-In● Préparer et animer une séance de Do-In selon le public concerné <p><u>Objectifs de fin de formation</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Savoir construire et animer un programme d'une heure adapté à la saison de travail en tenant compte de l'hétérogénéité du groupe
Coût pédagogique	<ul style="list-style-type: none">● Tarif préférentiel en autofinancement 234€● Tarif public (si prise en charge par un organisme) 281€
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">● Praticiens shiatsu ou stagiaires en formation ou suivre des cours de Qi-gong/do-in pendant 1 an

Calendrier de formation

- L'action de formation intitulée animateur do-in comprend 18 heures de face à face pédagogique et se déroule sur 3 vendredis

Date 2026 : Les vendredis 13 février, 6 et 20 mars, de 9h à 16h

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
Tel : 06 08 23 85 08

Nathalie VITRY
Responsable pédagogique
Courriel :
senseneveil83@gmail.com
Tel : 06 14 59 75 57

Organisation

Effectifs

6 à 12 personnes

Suivi

Détail des modalités de contrôle des connaissances

Validation

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

Evaluations diagnostiques et formatives

- Questions orales concernant les notions abordées lors de la séquence précédente.

Validation de l'atteinte des objectifs

La troisième journée est consacrée à la mise en pratique par chacun des stagiaires d'une séance élaborée selon un thème défini. Une grille d'évaluation permet de vérifier l'acquisition correcte des compétences

Validation : Une attestation d'aptitude sera remise au stagiaire après validation des évaluations sommatives