PROGRAMME PRATICIEN SHIATSU PRÉVENTION

DÉVELOPPEZ VOTRE PERCEPTION DE L'ÉNERGIE

- 3 ENCHAINEMENTS SHIATSU COMPLETS
- 12 MÉRIDIENS PRINCIPAUX
- MERVEILLEUX VAISSEAUX
- MOBILISATIONS DES ARTICULATIONS
- FONDEMENTS DE LA MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

PROGRAMME ET TARIF

TOUTES LES INFOS

↓

PROGRAMME PRATICIEN SHIATSU PRÉVENTION

POUR DISPENSER UN SHIATSU BIEN-ÊTRE EN INTÉGRANT LES MÉRIDIENS

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 de 3 enchainements (katas) • Étude des 14 trajets de méridien, 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	• 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 3 enchaînements de base • Nommer et situer les points abortifs • Connaitre les contre-indications au shiatsu • Connaitre et appliquer les étirements de Masunaga (Makko ho) • Localiser les trajets des 14 méridiens principaux à l'aide de repères anatomiques et aborder leur équilibrage • 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
Objectifs de fin de formation	Administrer un shiatsu bien-être et prévention 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.

Coût pédagogique	• Tarif préférentiel en autofinancement 1224€ • Tarif public (si prise en charge par un organisme) 1469€
Modalités et délai d'accès	**Délai d'accès** : 2 possibilités pour démarrer la formation : en juillet avec le stage d'été ou en septembre. Inscription jusqu'à la date du début de formation acceptée, en fonction des places disponibles **Conditions d'accès** • Avoir eu un entretien avec l'enseignant(e) responsable du cours
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 shiatsu bien-être et prévention.
Prérequis	• Être en bonne condition physique (certificat médical d'aptitude)

Calendrier de formation

L'action de formation intitulée praticien shiatsu prévention comprend 102 heures de face à face pédagogique et se déroule sur une année.

3 possibilités :

Stage d'été du 7 au 11 juillet 2025

+ cours hebdomadaires le mardi soir ou le jeudi matin du 20 janv au 18 juin 2026

+ 3 week-end 15/16 novembre - 10/11 Janvier - 30/31mai

ou

Cours hebdomadaires mardi de 19 à 21h du 9 sept au 16 juin 2026

+ 3 week-end 15/16 novembre - 10/11 Janvier – 30/31 mai

ou

Cours hebdomadaires jeudi de 10h30 à 12h30 du 11 sept au 18 juin 2026

+ 3 week-end 15/16 novembre - 10/11 Janvier – 30/31 mai

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

Moyens méthodologie et formateurs

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

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 polycopiés et de documents pédagogiques

Formateurs

- Consulter les informations sur le site

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 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.
- Auto-évaluation quotidienne à travers la tenue d'un journal d'itinérance

Evaluations sommatives

Elles ont lieu chaque fin d'année pour apprécier les acquis du stagiaire et valider son passage au niveau supérieur. Il peut être demandé au stagiaire de refaire un module s'il n'est pas suffisamment intégré.

- Evaluation pratique du stagiaire, sur un autre stagiaire : séance d'une heure, comprise dans les heures de formation.
- Evaluation pratique du stagiaire, sur un autre stagiaire : séance d'1/2 heure, en plus des heures de formation.
- Evaluation théorique : en plus des heures de formation : 2 heures, à l'écrit.

Validation

Une attestation d'aptitude sera remise au stagiaire après validation des épreuves pratiques et théoriques

L'ÂME DU SHIATSU EST SEMBLABLE À L'AFFECTION MATERNELLE ;
LA PRESSION DES MAINS FAIT JAILLIR LA VIE.

NAMIKOCHI

V2/Mise à jour le 23 juin 2025