



**Cathy Franchet**

15 chemin du mas de peyret

46090 Villesèque

06.87.28.44.80

Siret : **498 612 936 00043** APE : **8551 Z**

Enregistrée sous le numéro 76460083046 DREETS Occitanie

Mise à jour 18/09/25

## **Programme de formation : Shiatsu traditionnel – Module 1 : formation initiale**

**Public cible** : toutes personnes désirant apprendre le shiatsu

**Prérequis** : Aucun prérequis nécessaire.

**Accessibilité aux personnes handicapées** : si vous êtes en situation de handicap, des solutions pourront être apportées, me contacter pour préciser vos besoins au 06.87.28.44.80.

### **Durée et Organisation:**

- **Durée totale** : 7 jours – 56 heures
- **Date** : Voir sur le site
- **Lieux** :

- ✓ **Formule week-end** : à l'espace Métamorphose, 265 Avenue Pierre Bourrières, 46000 Cahors.
- ✓ **Formule semaine** : Gîte de l'Ancien Carmel, sent du calvaire 82200 Moissac au 05 63 04 62 21 [www.lancien Carmel moissac.fr](http://www.lancien Carmel moissac.fr). Hébergement possible sur place en gestion libre ou ½ pension (à réserver directement auprès de l'établissement).

- **Horaires** :

**Formule week-end** : samedi de 10h-13h / 14h30-18h, dimanche de 9h-12h30 / 13h30-17h et sur la session 3 jours : 1<sup>er</sup> jour 10h et dernier jour fin à 17h

**Formule semaine** : 1<sup>er</sup> jour à 10h, dernier à 17h et les journées selon le rythme qui suit :

- ✓ Pratique matinale (Qi Gong, Do In) : 7h15 – 8h
- ✓ Cours/pratiques : 9h – 17h30 (1er jour à 10h, dernier jour à 17h)
- ✓ Pause déjeuner de 2h
- ✓ Après-midi libre le 4e jour du stage.

- **Effectifs** : Minimum 4 et maximum 16 stagiaires

**Coût de la formation** : 700 € TTC (soit 12,50€ de l'heure)

### **Modalités et délai d'accès** :

Un entretien téléphonique sera organisé afin de s'assurer que la formation correspond à vos attentes. Accès après analyse de vos besoins spécifiques et acceptation de notre proposition.

Les inscriptions se font en ligne sur le site [www.fomation-shiatsu-nonindo.fr](http://www.fomation-shiatsu-nonindo.fr). Elles sont possibles jusqu'à 48h avant le démarrage de la formation.

### **Objectifs pédagogiques** :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ✓ Acquérir les bases du shiatsu traditionnel selon la lignée Nonindo.
- ✓ Intégrer les fondements théoriques de la médecine traditionnelle chinoise.
- ✓ Apprendre un protocole complet de shiatsu de relaxation.
- ✓ Développer une posture juste et un toucher efficace.
- ✓ Renforcer l'équilibre personnel du praticien par des exercices de santé.

### **Méthodes pédagogiques**

- Alternance de cours théoriques et de pratiques
- Démonstrations, mises en situation, supervision
- Accompagnement personnalisé et corrections individualisées

### **Contenus de la formation**

#### **1. Théorie**

- Origine et philosophie du shiatsu traditionnel
- Théorie du Qi, yin-yang, 5 mouvements, cycles de transformation
- Fonction des organes selon la MTC
- Attitude et éthique du praticien

#### **2. Pratique du shiatsu**

- Initiation au protocole complet sur l'ensemble du corps
- Localisation et fonctions des méridiens
- Techniques de pression, respiration, posture
- Pratique guidée quotidienne

#### **3. Exercices de santé**

- Do in, yoga, exercices respiratoires
- Ancrage, mobilisation du hara, conscience corporelle
- Approfondissement du geste juste et de la présence

### **Supports pédagogiques**

- Supports de cours fournis (Théorie, protocoles, schémas de méridiens, etc.)
- Matériel à disposition : futon, tapis de sol, zafus

### **Modalités d'évaluation**

- Évaluation continue par des exercices pratiques et mises en situation pratique
- QCM en fin de formation
- Attestation de formation remise aux participants

**Contact :** [cathy.franchet@gmail.com](mailto:cathy.franchet@gmail.com) ou 06 87 28 44 80