



Cathy Franchet
15 chemin du mas de peyret
46090 Villesèque - 06.87.28.44.80
cathy.franchet@gmail.com

Version Octobre 2025

Programme de formation - Pratique

Prérequis : avoir validé le Module 2 de la formation shiatsu Ecole Yūsen ou Ecole Nonindo

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** : 5 jours – 35 heures
- **Dates** : du 28 juin (17h) au 4 juillet 2026 (12h)
- **Lieu** : Gite « Al Truc » 461 chemin de Bergougnac 82150 Montaigu de Quercy
- **Horaires** : 7h15 – 8h et 9h – 18h, avec 2h de pause déjeuner (Horaires adaptables en fonction des conditions météo).
Hébergement sur place (pension complète)
- **Effectifs** : maximum 14 stagiaires

Coût de la formation

- ✓ **Frais pédagogiques** : 350 € TTC (soit 13.05 €/heure)
- ✓ **Hébergement et repas en sus** : en chambre individuelle (Grand lit) : 480 €, chambre à partager (par 2) : 400 €, Emplacement camping (Prévoir son matériel) : 300 €

Modalités et délai d'accès :

Les inscriptions se font sur le lien googleform le site www.formation-shiatsu-nonindo.fr . Il est possible de s'inscrire jusqu'à 48h avant le démarrage de la formation.

Objectifs pédagogiques

- Favoriser les échanges et le partage d'expériences entre participants.
- Développer la pratique du shiatsu à travers l'alternance des rôles « donner – recevoir ».
- Revoir et approfondir les techniques déjà acquises.
- Expérimenter différentes approches corporelles et énergétiques.
- Intégrer des pratiques personnelles (Do In, yoga, méditation...) pour soutenir son équilibre.
- Développer la présence à soi et aux autres en favorisant la circulation de l'énergie.

Méthodes pédagogiques

- ✓ Exercices individuels, en binômes ou trinômes
- ✓ Supervision et corrections individualisées

Contenu de formation

Do in, yoga, exercices respiratoires
Pratique du Qi gong et do-in matinal
Ancrage, mobilisation du hara, conscience corporelle
Approfondissement du geste juste et de la présence
Révision de tous les protocoles, échange shiatsu complet

Supports pédagogiques

Matériel mis à disposition : zafus, tapis de yoga, futon

Modalités d'évaluation

- Évaluation continue à travers les pratiques
- Attestation de formation remise en fin de stage

Contact : cathy.franchet@gmail.com – 06 87 28 44 80