



Formation Shiatsu Traditionnel

Cathy Franchet 15 Chemin du Mas de Peyret 46090 Villesèque

06 87 28 44 80

Courriel : cathy.franchet@gmail.com – www.formation-shiatsu-noinindo.fr

SIRET 509 203 709 000 43 - APE 8551Z

Enregistrée sous le numéro 76460083046 DREETS Occitanie

Qualiopi N°CPS RNCQ 6431-REV00

Mise à jour novembre 2025

PRATICIEN DE SHIATSU TRADITIONNEL

Shiatsu – Fondements de l'énergétique Traditionnelle Chinoise – Exercices de prévention

❖ Les origines de Nonindo-France

Ryotan Tokuda Sensei

Né au Japon en 1938, Ryotan Tokuda Sensei est Maître zen, ainsi que praticien-enseignant de shiatsu et médecine traditionnelle chinoise. Il est le fondateur de plusieurs monastères zen et centres de soin au Brésil et en Europe, les Instituts Nonindo. C'est dans l'esprit du « moine-médecin » qu'Isabelle Laading a reçu son enseignement, qui, par sa richesse et sa profondeur, ouvre la voie de la technique à l'art.

Isabelle Laading

Isabelle Laading se consacre, depuis 1968, à l'étude et à la pratique des arts traditionnels de santé orientaux : professeur de yoga et de Do In durant 25 ans. Formation en Psychologie chinoise, Relaxation Coréenne. Initiation au Tuina Pratique le shiatsu le Qi Gong, le Sotai.

En 1983, elle se forme au shiatsu avec Rex Lassalle (Ecole Hara Shiatsu International) puis avec Tokuda Sensei (shiatsu, acupuncture, pharmacopée, diététique chinoise).

En 1993 Maître Tokuda lui confie la responsabilité de divulguer l'enseignement du shiatsu en créant une école Nonindo-France.

En 2019, au terme de 25 ans d'enseignement, elle annonce l'arrêt de ses formations longues en shiatsu et MTC. Plusieurs praticiens confirmés, dont Cathy Franchet en Occitanie, décident alors de devenir enseignants Nonindo, proposant l'enseignement traditionnel sous forme de cursus complets. Avec le soutien et l'accompagnement d'Isabelle, ces sites d'enseignement veulent rester dans la lignée de ce qui a été transmis. Le contenu de formation est donc une continuité de Nonindo-France sous le nom de Yūsen.

Isabelle Laading se consacre désormais à des sessions de perfectionnement pour ses élèves.

❖ La formation Shiatsu Nonindo

Conçu pour tous, débutants comme praticiens venant d'autres écoles désirant compléter leur pratique, le **cursus complet** vous permettra d'acquérir :

- * un protocole de shiatsu traditionnel complet et des protocoles de shiatsu spécifiques
- * les fondamentaux de la médecine chinoise et du bilan énergétique
- * les clés pour un geste et une attitude justes du praticien : pratique du do-in, qi gong, yoga et méditation.

Chaque journée de formation fait alterner **théorie et pratique** afin de cheminer vers la qualité de présence et le toucher shiatsu efficace.

Les étudiants sont accompagnés individuellement face aux difficultés et questionnements rencontrés au cours de leur apprentissage.

Le cursus complet se déroule **sur 3 ans** de façon discontinue, réparti sur 5 modules. Le cursus complet compte 300 heures de formation en centre et un temps de pratique d'un minimum de 200h. Différentes formules (week-ends ou semaines) sont proposés dans la région Occitanie.

UNE ATTESTATION d'école est délivrée à la fin du cursus, après examen.

La formation s'adresse aussi bien à des débutants qui envisagent une professionnalisation que des praticiens médicaux et paramédicaux désirant étendre leurs compétences.

❖ Public concerné et connaissances préalables requises

La formation est ouverte à tout public. Aucune connaissance préalable n'est requise avant le module 1. En revanche, l'inscription aux ateliers suivants n'est ouverte qu'aux candidats ayant achevé le niveau précédent. Le « module d'été » est accessible après le module 2. Le module 5 est réservé aux élèves et praticiens ayant effectués les modules de 1 à 4.

Il est demandé aux stagiaires un engagement pour tous les cours du module choisi. Chaque module représente en effet un élément de formation cohérent permettant aux étudiants d'interrompre leur formation après le module de leur choix tout en partant avec un acquis utile à leur niveau de pratique.

Effectifs : les groupes sont limités à 16 personnes.

❖ Chronologie de la formation

- * **Module 1** : Shiatsu traditionnel, selon l'enseignement d'Isabelle Laading, basé sur l'approche de Tokuda Senseï.
Théories fondamentales et pratique du schéma complet de relaxation. Do in, Qi gong et exercices de santé.
- * **Module 2** : Shiatsu de perfectionnement. Les shiatsu spécifiques que l'on peut inclure au shiatsu complet.
Etude des théories fondamentales de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Exercices de santé.
- * **Module 3** : Shiatsu et accompagnement personnalisé. Shiatsu de perfectionnement et shiatsu spécifiques.
Le bilan énergétique en médecine traditionnelle chinoise. Fondements de la diététique chinoise.
- * **Module 4** : Travail en groupe, étude de cas. Pratique du bilan de santé et shiatsu thérapeutique. Etude des pathologies.
- * **Module d'été** : Révisions du shiatsu et pratiques personnelles pour les étudiants ayant fini l'atelier 2.
- * **Module 5** : Supervision – Perfectionnement, échanges et partages. Analyses de pratiques.
Pour les étudiants ayant suivi les ateliers 1 à 4

❖ Contenu de chaque atelier

- ✓ **Module 1** : 7 jours de formation soit 56 heures en semaine ou week-end

Initiation au shiatsu, exercices de santé et théorie

Fonctions et localisation des méridiens

Etude et pratique détaillée du shiatsu complet (sur tout le corps)

Clés de la posture du praticien et des techniques de pression

Théories fondamentales

Etude du Ki

Le yin et le yang
Les 5 éléments ou 5 mouvements en MTC
Le cycle des 5 transformations
Fonction des organes selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC)

- ✓ **Module 2** : 2 ateliers semaine (2 x 5 jours) ou en 5 week-ends. Cours de 80 heures

Ce module s'adresse uniquement aux personnes ayant participé au Module 1.

Une bonne maîtrise du geste et des techniques de shiatsu ne peut s'acquérir que par la pratique au fil du temps. Le shiatsu est tout d'abord donné aux proches (phase d'apprentissage), puis à des personnes étrangères en attente d'efficacité.

Shiatsu

Révision et perfectionnement du shiatsu complet

Apprentissage des shiatsu Spécifiques :

- ✓ Shiatsu du ventre
- ✓ Shiatsu de la tête et du visage
- ✓ Hara-shiatsu / shiatsu pour les troubles émotionnels
- ✓ Shiatsu des bras en décubitus dorsal
- ✓ Shiatsu complet sur un patient assis (personnes âgées ou handicapées)

Considérations des difficultés éventuelles que vous rencontrez dans votre pratique et propositions de solutions.

Théories fondamentales en MTC

Etude du Qi, du Sang et des Liquides Organiques et leurs déficiences, en rapport avec les différentes fonctions organiques.

Le yin et le yang, excès et déficience

- ✓ **Module 3** : 2 ateliers semaine (2 x 5 jours) ou en 5 week-ends. Cours de 80 heures

Ce module s'adresse uniquement aux personnes ayant participé aux modules 1 et 2.

Shiatsu personnalisé

Le bilan énergétique : grâce à l'intégration de la pratique et des théories proposées aux ateliers 1 et 2, vous pouvez aborder l'étude et l'exercice des méthodes fondamentales permettant d'établir un bilan énergétique, selon la médecine traditionnelle chinoise : l'étude de la langue, l'interrogatoire par la vue, l'interrogatoire, le diagnostic du ventre (fukushin), les points Shu.

Les fondements de la diététique chinoise : celle-ci, comme la pharmacopée, fait partie intégrante de la médecine chinoise. Facilement utilisable, les principes de diététique associés au shiatsu en renforcent l'efficacité.

Les différents déséquilibres énergétiques.

Les climats en tant qu'agents pathogènes.

Les points spécifiques : Yuan, Luo, Hui

L'utilisation des moxas, magrains

Shiatsu :

Révision et perfectionnement du shiatsu complet. Repérage et indications des points spécifiques.

Combinaisons de points pour des déséquilibres particulières.

Etude et pratique des shiatsu spécifiques (suite) les désordres suite à une alimentation inadaptée, les désordres du cycle menstruel, les troubles de l'attention ...

Shiatsu du ventre II : les points spécifiques et techniques de pression.

- ✓ **Module 4** : 2 ateliers de 3 jours ou de 6 jours. Cours de 48 heures

Ce module s'adresse uniquement aux personnes ayant participé aux modules 1 à 3.

Shiatsu

Travail par petits groupes : étude des fiches de receveurs.

Entraînements sur un étudiant ou personnes volontaires: bilan énergétique, choix du shiatsu, bilan après séance, choix des exercices et conseils diététiques.

Etude des déséquilibres énergétiques

Diététique : Etudes de menus, conseils apportés auprès des patients

Préparation à l'examen

✓ **Module d'été** : En immersion de 5 jours

Formation pratique réservée aux étudiants ayant complété le module 2. Révision de tous les shiatsu étudiés. Exercices de santé des 5 saisons pour se ressourcer en tant que praticien.ne.

✓ **Module 5** : Post formation. module de spécialisation, d'approfondissement : 3 jours

Ce module s'adresse uniquement aux personnes ayant participé aux modules 1 à 4

Trois jours pour réviser, consolider les bases acquises, faire le point sur les pratiques personnelles, progresser et s'interroger ensemble sur certains désordres.

Révision et pratique du shiatsu complet et des shiatsu spécifiques, exercices de prévention, réflexion en commun et questions-réponses sur les cas rencontrés, révision des méthodes de bilan et exposé théorie/MTC

Des questions précises concernant les théories MTC ou des suggestions quant à un sujet précis à étudier peuvent être envoyées à l'avance par écrit pour préparation de leur traitement en cours.

❖ **Contenu thématique de la formation complète**

- * Cours d'anatomie : pour localiser les méridiens d'acupuncture et les points d'acupuncture
- * Cours de physiologie selon la médecine traditionnelle chinoise
- * Théories fondamentales de médecine chinoise (sur lesquelles se fondent la pratique du shiatsu)
- * Cours de psychologie dans le cadre de la médecine traditionnelle chinoise.
- * Cours de diététique chinoise : comment les choix alimentaires influent sur la santé. Etude des propriétés des aliments, combinaisons alimentaires, modes de cuisson, alimentation saisonnière. L'école propose aussi une mise en pratique en cuisinant ensemble des repas. « Yakuzen » fait partie de nos « outils » de soin.
- * Cours sur la douleur : comment atténuer les différents types de douleurs par des shiatsu spécifiques et intervention manuelle sur des points d'acupuncture
- * Cours sur les points d'urgence : Points Mu
- * Etude des déséquilibres énergétiques : en fonction des différentes fonctions organiques et étude des shiatsu spécifiques pouvant répondre à ces déséquilibres énergétiques selon la médecine chinoise.
- * Etude et pratique des moxas (technique traditionnelle en médecine chinoise pour chauffer certains points d'acupuncture).
- * Etude et pratiques des automassages (do in) afin d'entretenir sa santé. Cours pouvant être ensuite proposés à des groupes d'adultes et d'enfants
- * Etude et pratique du shiatsu complet et des shiatsu spécifiques (quel que soit le type de shiatsu, il s'effectue toujours sur une personne vêtue)
 - ✓ Pour des personnes allongées
 - ✓ Pour une personne alitée
 - ✓ Pour une personne assise
 - ✓ Pour une personne handicapée
- * Etude et pratique des gestes indispensables à la bonne installation du patient durant la séance, en regard de ses éventuelles difficultés (douleurs diverses, maladies invalidantes etc.)
- * Etude des méthodes permettant d'établir un bilan énergétique

Des supports de cours sont proposés tout au long de la formation en plus des notes prises par les étudiants.

❖ Etude et pratique pour le praticien de shiatsu

Lors des modules, et tout au long du cursus, il est proposé à l'étudiant 2 heures quotidiennes de pratique personnelle d'« exercices de santé ».

Dans le cadre du shiatsu, ou pour les soins en général, il est en effet indispensable pour le praticien d'entretenir son corps et d'apaiser son esprit, afin de conserver l'attention et l'attitude justes.

Objectifs :

- * Améliorer la posture du praticien. Acquérir ou retrouver la souplesse nécessaire pour la pratique du shiatsu. Le shiatsu traditionnel se pratique au sol, le praticien se place à genoux, ou un genou en terre, ou assis sur ses talons, pour une séance d'une heure
- * Acquérir ou retrouver une bonne amplitude respiratoire, indispensable à la qualité du geste
- * Favoriser le travail du centrage corporel dans la pratique, indispensable à la qualité du toucher shiatsu
- * Gérer ses émotions. Acquérir et entretenir un état de détente physique et mentale, état indispensable pour travailler en shiatsu
- * Accorder son énergie à celle de la saison (pratiques spécifiques pour chaque saison)

Les exercices :

De nombreux exercices issus des traditions d'Orient (car l'être y est considéré dans sa globalité) seront pratiqués : do in (pour repérer les méridiens et points) et auto-massages, exercices respiratoires, techniques de relaxation, qi gong (gymnastique chinoise), exercices de santé spécifiques à chaque saison, yoga.

❖ Travail personnel entre deux ateliers

Pour progresser régulièrement dans l'art du shiatsu et de la MTC, il est demandé aux étudiants de s'engager personnellement entre les Ateliers :

- * Continuer les pratiques de santé au quotidien, pour progresser dans son centrage et affiner ses perceptions de l'énergie, apaiser l'esprit, acquérir et entretenir la souplesse et l'aisance nécessaires au shiatsu.
- * Consacrer un temps certain à la lecture d'ouvrages de référence en MTC et pratiques manuelles. Des listes bibliographiques seront fournies à chaque atelier, des ouvrages et documentations mis à disposition pour consultation.
- * Pratiquer le plus régulièrement possible pour rester dans la dynamique de l'apprentissage.
- * Recevoir régulièrement des shiatsu, y compris de praticien.nes d'autres écoles
- * Rencontrer un ou des superviseurs de l'école à partir de l'atelier 2 pour faire un point sur l'intégration du protocole, du toucher, de la posture.
- * Après l'atelier 2 : un livret de pratique est à compléter (shiatsu à effectuer, shiatsu à recevoir, supervisions à effectuer, stages complémentaires)

❖ Validation de la formation

Tout au long de la formation, chaque étudiant(e) est suivi(e) personnellement afin qu'il (elle) soit à même d'acquérir une pratique de shiatsu efficace. Un rapport d'évaluation est rédigé pour chacun(e).

Les modules sont validés par un bilan individuel (théorie et pratique) et une attestation d'assiduité.

A partir du module 2 : 1 ou 2 supervisions auprès de praticiens confirmés afin d'affiner et faire le point sur son toucher, l'intégration des différents protocoles.

Au terme des modules (module 1 à 4 et module été), un examen est proposé aux étudiants en vue de l'obtention d'une attestation de praticien(ne) confirmé(e). En cas d'échec, l'examen peut être repassé ultérieurement.

❖ Orientation après la formation

1. Pratique en libéral / auto-entrepreneur

C'est l'orientation la plus courante. Le praticien installe son activité, souvent comme **auto-entrepreneur**, et propose des séances individuelles à ses clients.

- **Lieu de pratique** : à domicile, en cabinet, en cabinet partagé, ou en entreprise.
- **Clients types** : particuliers en quête de bien-être, de gestion du stress, ou de soulagement de douleurs chroniques.

2. Interventions en entreprise

Le shiatsu est de plus en plus utilisé dans le cadre de la **qualité de vie au travail (QVT)**.

- **Interventions ponctuelles** ou régulières pour lutter contre le stress, prévenir les troubles musculo-squelettiques, etc.
- Collaboration possible avec des services RH, comités d'entreprise, ou prestataires bien-être.

3. Collaboration avec d'autres professionnels de santé ou du bien-être

Rejoindre un **centre pluridisciplinaire** (ostéopathes, kinés, naturopathes, sophrologues, etc.) pour proposer tes services.

- Permet de toucher une clientèle plus large.
- Synergie entre disciplines pour accompagner les clients de façon holistique.

❖ Enseignante de l'école Yūsen

Cathy Franchet, Professeur de yoga, de do in, formatrice de shiatsu et do-in et praticienne de shiatsu

Formation :

Licence STAPS

Ecole de yoga Chotika, Fédération des écoles de yoga

Ecole de shiatsu Nonindo – France d'Isabelle Laading : Shiatsu, diététique chinoise, pharmacopée

Massages chinois Tuina au « Fil à soi » auprès de Sylvie Chagnon

Société Française d'Etudes et de Recherches en Energétiques (Sfere) avec Régis Blin

4^{ème} année à l'Ecole de shiatsu de Bernard Bouheret

Interventions : En cours collectifs ou séances individuelles, particuliers (enfants, adultes, personnes âgées), maisons de retraite (cours collectifs), centre de vacances et résidences de tourisme (tous publics), maison de santé, comités d'entreprises, scolaires ...