



Cathy Franchet

15 chemin du mas de peyret,
46090 Villesèque

www.shiatsu-nonindo-occitanie.fr

06 8728 44 80

Siret: 498 612 936 00043 -APE 8551Z

Enregistré à la DREETS sous le n° 76460083046 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

Programme de Formation

Animateur de Do-In et Exercices de prévention

Objectifs de la Formation:

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- ✓ de connaître le Do-In et ses fondements.
- ✓ d'animer des séances adaptées à différents publics.
- ✓ de développer des compétences en énergétique chinoise.
- ✓ de structurer et adapter une séance en fonction des besoins des participants.

Prérequis : Aucun prérequis

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 :** 105 heures réparties sur 3 sessions de 5 jours chacune.
- **Dates :**
 - **1^{ère} session :** Voir les dates sur le site
 - **2^{ème} session :** Voir les dates sur le site
 - **3^{ème} session :** Voir les dates sur le site
- **Lieu:** Gîte de l'ancien Carmel de Moissac, sent du Calvaire 82200 Moissac (formation en résidentiel).
- **Horaires :** 9h-13h et 15h-18h (modulable selon les besoins). Le 1^{er} jour le stage débute à 10 et termine le dernier jour à 17h.

Coût de la formation : 1500 € net de taxes soit un taux horaire de 14,30 € net de taxes. Des facilités de paiement sont possibles. Hébergement en sus.

Conditions et modalités d'accès : inscription possible jusqu'à une semaine du début de la formation via le formulaire en ligne sur le site www.formation-shiatsu-nonindo.fr

Contenu de la Formation:

1. Principes Fondamentaux du Do-In (Théorie)

- Origines et philosophie du Do-In.
- Yin/Yang et les 5 éléments.
- Circulation et méridiens du corps.
- Effets et bienfaits du Do-In
- Introduction à la diététique chinoise

2. Pratique du Do-In et Techniques Associées

- Automassages et points essentiels sur les méridiens.
- Étirements et mouvements issus du yoga
- Techniques de respiration, de relaxation, de méditation.

3. Approche Saisonnière du Do-In

- Les 5 saisons et leurs influences énergétiques
- Adaptation du Do-In aux cycles énergétiques

4. Pédagogie et Animation d'un Atelier Do-In

- Construire une séance collective ou individuelle
- Adapter les exercices en fonction des publics
- Techniques de communication et gestion de groupe
- Consignes de sécurité et précautions à prendre

5. Mise en Situation et Évaluation

- Pratique encadrée : animer une séance devant le groupe.
- Retours et ajustements avec l'enseignant et les participants.
- Validation de la formation avec remise d'une attestation d'animateur de Do-In.

6. Débouchés Professionnels et Installation

- Lancer son activité : démarches administratives, statuts juridiques, assurances.
- Où et comment proposer ses services ?
- Développement et communication:
- Perfectionnement et formation continue.

Supports pédagogiques : support de cours PDF

Évaluation : QCM théorie et mise en situation pratique au cours de la formation

Mise à jour du document : décembre 2025