



## Formation Shiatsu Traditionnel

Cathy Franchet 15 Chemin du Mas de Peyret 46090 Villesèque

06 87 28 44 80

Courriel : [cathy.franchet@gmail.com](mailto:cathy.franchet@gmail.com) – [www.formation-shiatsu-nonindo.fr](http://www.formation-shiatsu-nonindo.fr)

SIRET 509 203 709 000 43 - APE 8551Z

Enregistrée sous le numéro 76460083046 DREETS Occitanie

*Mise à jour avril 2026*

## 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.

Isabelle Laading se consacre désormais à des sessions de perfectionnement pour ses élèves : pharmacopée chinoise, supervisions, stages d'été et intervient sur demande sur la astrologie chinoise « les 9 étoiles », la diététique chinoise.

### ❖ 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
- \* les fondamentaux de la médecine chinoise et du bilan énergétique
- \* les clés pour un geste et une attitude justes du praticien

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 4 modules et un module été en immersion. 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. En fonction des formules, des cours en ligne sont inclus pour échanger sur la pratique, répondre aux questions des stagiaires, garder le lien.

***UNE ATTESTATION de formation « Praticien shiatsu traditionnel confirmé » de l'école est délivrée à la fin du cursus, après validation des acquis.***

*Une étape intermédiaire : à la suite du module 2 (126 heures de formation en centre), avec 30 heures de pratique personnel et une supervision permettent de valider une Attestation de formation de « Praticien shiatsu de relaxation ».*

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 l'Atelier 1. En revanche, l'inscription aux ateliers suivants n'est ouverte qu'aux candidats ayant achevé le niveau précédent. Le « module Été » est accessible à la suite du module 2 et obligatoire pour valider la formation complète. Il peut être effectué plusieurs fois y compris en post formation. Le module 5 est réservé aux élèves et praticiens ayant effectués les modules de 1 à 4 en post formation.

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** : **Initiation au Shiatsu traditionnel**, selon l'enseignement d'Isabelle Lauding, 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** : **Apprentissage des Shiatsu spécifiques**. Ces shiatsu seront intégrés et organisés pour former une séance complète qui répondra à des besoins spécifiques.  
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** : **Shiatsu perfectionnement**. Travail en groupe, étude de cas. Pratique du bilan de santé et shiatsu thérapeutique. Etude des pathologies.
- \* **Module 5** : Supervision – Approfondissement, échanges et partages. Analyses de pratiques.  
Pour les étudiants ayant suivi les ateliers 1 à 4
- \* **Module été** : Révisions du shiatsu et pratiques personnelles pour les étudiants ayant fini l'atelier 2.  
Ouverts à tous Praticiens installés ou étudiants.

## ❖ Contenu de chaque atelier

- ✓ **Module 1** : 1 session de 7 jours soit 56 heures ou 4 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** : Cours de 80 heures
  - 2 sessions semaine (2 x 5 jours) ou en 5 week-ends\*
  - 2 cours en ligne de 2 heures.
  - Accompagnement individualisé

*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

**\*Formule Week-end « Shiatsu de relaxation »** : réuni le module 1 et 2 avec 9 week-ends en présentiel, 4 cours en ligne de 2 heures.

- ✓ **Module 3** : 80 heures
  - 2 sessions semaine (2 x 5 jours) ou en 5 week-ends
  - 2 cours en ligne de 2 heures
  - Accompagnement individualisé

*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 diagnostique 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** : 48 heures

- 2 sessions de 3 jours et 2 cours en ligne de 2 heures
- ou 1 session de 6 jours

*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 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.

#### ✓ **Module été** : En immersion pendant 5 jours

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

#### ✓ **Post- formation** : Pour tous, 1 fois par trimestre un rendez-vous en ligne pour échanger autour de la pratique, répondre aux questions.

## ❖ Contenu thématique de la formation complète

- \* Cours 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.
- \* 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 automassages, exercices respiratoires, techniques de relaxation, qi gong (gymnastique chinoise), exercices de santé spécifiques à chaque saison, yoga.

## ❖ Travail personnel entre deux sessions

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 la suite de l'atelier 2 pour faire un point sur l'intégration du protocole, du toucher, de la posture. Supervision obligatoire pour valider une partie de la pratique.
- \* Après le module 2 : un livret de pratique est mis à disposition pour le suivi (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 1 à 4 sont validés après évaluation théorique et pratique.  
Le module Été a été effectué au moins 1 fois dans le cursus complet.

**Un certificat d'assiduité et de réalisation sont remis après chaque module.**

**Supervision :** Après le module 2, une supervision auprès de praticiens confirmés est obligatoire afin d'affiner et faire le point sur son toucher et sur l'intégration des différents protocoles.

À la suite du module 2 : Avec 30 heures de pratiques personnelles, une supervision validée. Une attestation de « praticien-ne shiatsu de relaxation » sera délivrée.

Au terme des 5 modules : Avec 100 heures de pratiques personnelles, une supervision validée, un examen est proposé aux étudiants en vue de l'obtention d'une attestation de praticien-ne shiatsu 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**

Cathy Franchet, Professeur de yoga, formatrice en do in, shiatsu 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,

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<sup>ème</sup> année à l'Ecole de shiatsu de Bernard Bouheret

Formation continue en shiatsu et énergétique chinoise

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 ...