



---

## PROGRAMME DE FORMATION :

### SHIATSU DE RELAXATION\*

---

(\* Module 1 et 2)

**Public cible** : toutes personnes désirant apprendre le shiatsu en complément d'activité, en reconversion.

**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** : 18 jours répartis en 9 week-end en présentiel + Supervision + 4 cours en ligne de 2 heures (temps d'échange / questions-réponses). **Soit 146 heures**
- **Date** : Voir sur le site
- **Lieux** : Académie des Arts Martiaux, 89 bis avenue de Hamecher 82000 Montauban
- **Horaires** :
  - o **En présentiel** (Samedi : 9h à 18h30 (pause 1h30 le midi) et Dimanche : 9h 17h (pause d'1h le midi)
  - o **En ligne** : Soirée de 19h à 21h
- **Effectifs** : Minimum 4 et maximum 16 stagiaires

**Coût de la formation** : 1870 € TTC (soit 12,80€ 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.formation-shiatsu-nonindo.fr](http://www.formation-shiatsu-nonindo.fr). Elles sont possibles jusqu'à 1 semaine avant le démarrage de la formation.

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

- ✓ Acquérir les bases du shiatsu complet selon la lignée Nonindo
- ✓ Apprentissage de séquences spécifiques intégrées à une séance complète :
  - o Shiatsu du thorax et des bras (décubitus dorsal),
  - o Shiatsu du ventre ,
  - o Shiatsu de la tête et du visage,
  - o Hara-shiatsu (shiatsu des jambes en décubitus dorsal)
  - o Shiatsu complet sur une personne en position assise
- ✓ Intégrer les fondements théoriques de la médecine traditionnelle chinoise.
- ✓ Développer une posture juste et un toucher efficace.
- ✓ Renforcer l'équilibre personnel du praticien par des exercices de santé.



**Cathy Franchet** 15 chemin du mas de peyret 46090 Villesèque 06.87.28.44.80  
[www.formation-shiatsu-nonindo.fr](http://www.formation-shiatsu-nonindo.fr) – [cathy.franchet@gmail.com](mailto:cathy.franchet@gmail.com) Siret : **498 612 936 00043** APE : **8551 Z**  
Enregistrée sous le numéro 76460083046 DREETS Occitanie –  
Certifié Qualiopi au titre de la catégorie Action de formation sous le numéro CPS RNCQ 6431-REV00

## **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 : Cours magistral avec support remis aux stagiaires en début de la formation**

- Origine et philosophie du shiatsu traditionnel
- Théorie du Qi, yin-yang, 5 mouvements, cycles de transformation
- Fonction des organes selon la MTC
- Étude du Qi, du Sang et des Liquides Organiques : rôles, circulation, signes de déficience.
- Approfondissement du Yin et du Yang : équilibres, excès, vides.
- Les sept sentiments en MTC : lien entre émotion, déséquilibre énergétique et organes associés.
- Attitude et éthique du praticien

### **2. Pratique du shiatsu : Travail en binômes**

- Apprentissages des différents protocoles (complet, spécifiques ; tête, ventre, bras en décubitus dorsal, hara-shiatsu, shiatsu sur chaise)
- Localisation et repérages anatomique des méridiens et points d'acupuncture
- Techniques de pression, respiration, postures
- Pratique guidée quotidienne

### **3. Exercices de santé : séances collectives guidées avec des exercices en binômes**

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

**4. Supervision** : à l'issue des week-ends, un rendez-vous avec un superviseur de 2 heures (liste fournie lors de la formation) pour évaluer la qualité du toucher, la posture, le dérouler du shiatsu, répondre aux questions du stagiaire.

**5. Les cours en ligne** : 4 rendez-vous collectifs de 2 heures dans l'année afin d'échanger avec les stagiaires sur leur pratiques, répondre aux questions.

## **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
- Supervision auprès d'un expert de l'école pour valider sa pratique (sur rendez-vous)
- 30 heures de pratique personnelle sur des receveurs à partir du 5<sup>ème</sup> week-end (livret de pratique remis au stagiaire à compléter)
- Attestation de formation remise aux participants

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

Mise à jour 30/04/26



**Cathy Franchet** 15 chemin du mas de peyret 46090 Villesèque 06.87.28.44.80  
[www.formation-shiatsu-nonindo.fr](http://www.formation-shiatsu-nonindo.fr) – [cathy.franchet@gmail.com](mailto:cathy.franchet@gmail.com) Siret : **498 612 936 00043** APE : **8551 Z**  
Enregistrée sous le numéro 76460083046 DREETS Occitanie –  
Certifié Qualiopi au titre de la catégorie Action de formation sous le numéro CPS RNCQ 6431-REV00