



Programme de formation : Shiatsu traditionnel – Module 1 : formation initiale

Mise à jour 1/03/26

Public cible : toutes personnes désirant apprendre le shiatsu

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** : 7 jours – 56 heures
- **Date** : Voir sur le site
- **Lieux** :
 - ✓ **Formule semaine** : Gîte de l’Ancien Carmel, sent du calvaire 82200 Moissac au 05 63 04 62 21 www.lancien Carmelmoissac.fr. Hébergement possible sur place en gestion libre ou ½ pension (à réserver directement auprès de l’établissement).
- **Horaires** : 1^{er} jour à 10h, dernier à 17h et les journées selon le rythme qui suit :
 - ✓ Pratique matinale (Qi Gong, Do In) : 7h15 – 8h
 - ✓ Cours/pratiques : 9h – 18h (1er jour à 10h)
 - ✓ Pause déjeuner de 1h30
 - ✓ Voir le détail en annexe : Programme détaillé et dérouler de formation
- **Effectifs** : Minimum 4 et maximum 16 stagiaires

Coût de la formation : 700 € TTC (soit 12,50€ 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. Elles sont possibles jusqu’à une 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 traditionnel selon la lignée Nonindo.
- ✓ Intégrer les fondements théoriques de la médecine traditionnelle chinoise.
- ✓ Apprendre un protocole complet de shiatsu de relaxation.
- ✓ 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 – 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 (détail en annexe)

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
- Attitude et éthique du praticien

2. Pratique du shiatsu : Travail en binômes

- Initiation au protocole complet sur l'ensemble du corps
- Localisation et fonctions des méridiens
- Techniques de pression, respiration, posture
- Pratique guidée quotidienne

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

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

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
- Attestation de formation remise aux participants

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



Cathy Franchet 15 chemin du mas de peyret 46090 Villesèque 06.87.28.44.80
www.formation-shiatsu-nonindo.fr – 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