



Programme de formation - Module 5

Prise des pouls & Shiatsu

Mise à jour mai 2026

Public cible : toutes personnes désirant apprendre le shiatsu et déjà engagé dans la formation

Prérequis : avoir validé le Module 4 de la formation shiatsu Ecole Yūsen

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** : 3 jours – 23 heures
- **Dates** : Voir sur le site
- **Lieu** : Le gîte de l'ancien carmel, sent du calvaire 82000 Moissac
- **Horaires** : 7h15 – 8h et 9h – 18h, avec 1h30 à 2h de pause déjeuner
Hébergement possible sur place (pension complète, en sus)
- **Effectifs** : Minimum 4 et maximum 16 stagiaires

1

Coût de la formation

- ✓ **Frais pédagogiques** : 330 € TTC (soit 14.34€/heure)
- ✓ **Hébergement en sus** : selon la formule choisie. Contacter le carmel www.lancienarmelmoissac.com
05 63 04 62 21

Modalités et délai d'accès :

Les inscriptions se font sur le lien googleform le site www.formation-shiatsu-nonindo.fr
Il est possible de s'inscrire jusqu'à une semaine avant le démarrage de la formation.

Objectifs pédagogiques

- ✓ Connaître les bases théoriques de la prise de pouls chinois
- ✓ Maîtriser la technique de palpation des pouls (position, pression, rythme, profondeur)
- ✓ Interpréter les pouls en lien avec les syndromes énergétiques
- ✓ Intégrer la lecture des pouls dans un processus de bilan énergétique
- ✓ Développer la sensibilité, l'écoute et l'intuition dans l'alliance du toucher et de l'observation énergétique

Méthodes pédagogiques

- ✓ Alternance d'apports théoriques et pratiques
- ✓ Exercices en binômes ou trinômes
- ✓ Études de cas, mises en situation
- ✓ Échanges et partages en grand groupe
- ✓ Supervision et corrections individualisées

Contenu de la formation

1. Théorie :

- ✓ Théorie de la prise des pouls chinois
- ✓ Les 28 qualités de pouls
- ✓ Intégration dans une séance de shiatsu (tête, ventre)
- ✓ Étude de cas cliniques

2. Pratique du shiatsu:

- ✓ Pratique guidée de la prise de pouls
- ✓ Exercices pratiques de différenciation
- ✓ Observation des effets du shiatsu sur les pouls
- ✓ Révision des différents kata
- ✓ Séances complètes avec prises de pouls avant/après

3. Exercices de santé

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

Supports pédagogiques

- Support de cours fournis
- Matériel mis à disposition : zafus, tapis de yoga, futon

Modalités d'évaluation

- Évaluation continue à travers les pratiques
- Attestation de formation remise en fin de stage

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