Cathy Franchet
15 chemin du mas de peyret
46090 Villesèque
06.87.28.44.80
Siret **: 498 612 936 00043** APE : **8551 Z**
Enregistrée sous le numéro 76460083046 DREETS Occitanie Mise à jour avril 2026

Programme de formation

Shiatsu traditionnel – Module 2 : Les shiatsu spécifiques

Public cible : toutes personnes désirant apprendre le shiatsu

Prérequis : Avoir effectué le Module 1. Formation shiatsu Yusen

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 :** 10 jours répartis en 2 sessions de 5 jours, 2 cours de 2 heures en ligne entre les sessions, et une supervision individuelle. soit 80 heures
- **Date : rendez-vous sur le site**
- **Lieu :** Hébergement possible sur place (à réserver directement auprès de l'établissement).

  Gîte de l'Ancien Carmel, sent du calvaire 82200 Moissac

- **Horaires :**
  - Pratique matinale (Qi Gong, Do In) : 7h15 – 8h
  - Cours/pratiques : 9h – 18h00 (1er jour à 10h, dernier jour à 17h)
  - Pause déjeuner de 1h30 à 2h
- **Effectifs** : Minimum 4 et maximum 16 stagiaires

Coût de la formation : 1170 € TTC (soit 14.63€ de l'heure)

Modalités et délai d'accès :

Les inscriptions se font sur via un lien googleform sur le site www.formation-shiatsu-nonindo.fr.
Les inscriptions sont ouvertes jusqu'à 48h avant le début de la formation.

Objectifs pédagogiques :

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

Shiatsu pratique

- Réviser les bases du shiatsu complet pour en affiner la fluidité, la posture et la qualité du toucher.
  - Identifier les points shu
- Apprendre la pratique de shiatsu spécifiques, qui seront intégrés à une séance complète :
  - Le shiatsu du thorax et des bras en décubitus dorsal,
  - Le shiatsu ventre,
  - Le shiatsu de la tête et du visage.
  - Le Hara-shiatsu
  - Savoir réaliser un shiatsu complet sur une personne assise.

- Identifier et analyser les difficultés rencontrées dans votre pratique, et explorer des pistes d'ajustement ou de résolution adaptées.

Théories fondamentales en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)

- Comprendre les rôles et interactions du Qi, du Sang et des Liquides Organiques, ainsi que les signes de leurs déficiences.
- Approfondir la dynamique du Yin et du Yang : repérer les déséquilibres d'excès ou de vide.
- Explorer les émotions (les sept sentiments) en MTC et leur lien avec les organes, pour enrichir la lecture énergétique d'un receveur.

Exercices de santé – ancrage corporel et énergétique

- Améliorer la posture du praticien pour favoriser un geste fluide, stable et respectueux du corps.
- Développer la perception du Qi dans le hara et renforcer son enracinement.
- Harmoniser sa pratique avec l'énergie saisonnière à travers des exercices spécifiques adaptés à chaque période de l'année.
- Intégrer le Do In comme outil de santé personnel et comme moyen de repérage des méridiens et points d'acupuncture.

Méthodes pédagogiques

- Alternance de cours théoriques et de pratiques
- Démonstrations, mises en situation, supervision
- Accompagnement personnalisé et corrections individualisées

Contenus de la formation :

L'apprentissage du shiatsu repose sur la répétition et l'expérience : une maîtrise solide du geste et des techniques ne peut se développer qu'avec le temps et la pratique.
Les premières séances sont généralement réalisées auprès de proches, dans une phase d'expérimentation, avant de s'ouvrir progressivement à des receveurs extérieurs en attente de résultats concrets.

Chaque journée de formation débute par une séance de Do-In, de Qi Gong ou de méditation, favorisant l'ancrage, la présence et la disponibilité du praticien.
Les demi-journées sont structurées autour d'un équilibre entre apports théoriques, exercices individuels et mise en pratique en binôme.
Des temps d'échange et de questions-réponses permettent aux stagiaires d'exprimer leurs besoins et de clarifier les points d'apprentissage.
Un accompagnement individualisé est proposé pour soutenir chacun dans l'acquisition progressive des différents katas de shiatsu.

1. Shiatsu pratique

- Révision du shiatsu complet : fluidité du geste, posture, qualité du toucher.
- Travail sur les points Shu : repérage, fonctions. Le kyo et le jitsu
- Apprentissage de séquences spécifiques intégrées à une séance complète :
  - ✓ Shiatsu du thorax et des bras (décubitus dorsal),
  - ✓ Shiatsu du ventre ,
  - ✓ Shiatsu de la tête et du visage,
  - ✓ Hara-shiatsu (shiatsu des jambs en décubitus dorsal)
  - ✓ Shiatsu complet sur une personne en position assise.

Identification et analyse des difficultés rencontrées dans la pratique, avec propositions d'ajustements adaptés.

2. Théories fondamentales en Médecine Traditionnelle Chinoise (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.
- ✓ Application de ces notions dans l'observation du receveur et dans la pratique.

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 individuelle sur rendez-vous
- Attestation de formation remise aux participants

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