Programme de Formation :

Do-in approfondissement

Objectifs de la Formation: La formation se déroule sur 3 jours.
A l'issue de la formation complète, le stagiaire sera capable :

- Réviser et approfondir les protocoles fondamentaux du Do-In.
- Adapter sa pratique à son état corporel et à ses besoins du moment.
- Développer une perception plus fine du corps par le toucher.
- Approfondir l'auto-massage du ventre et le travail du Hara.

Prérequis : avoir effectué au minimum 1 stage de 5 jours avec Yusen où être certifié par une autre école

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 : 21h réalisées sur 3 jours**
- **Dates :**
  - **Session : du 2 au 4 avril 2027**

- **Lieu**: Gîte de l'ancien Carmel de Moissac, sent du Calvaire 82200 Moissac (formation en résidentiel).
- **Horaires :** 9h-13h et 15h-18h (modulable selon les besoins). Le 1er jour le stage débute à 10 et termine le dernier jour à 17h.

Coût de la session de formation : 330 € net de taxes soit un taux horaire de 15,71 € net de taxes. Des facilités de paiement sont possibles. Hébergement en sus.

Conditions et modalités d'accès : inscription possible jusqu'à une semaine du début de la formation via le formulaire en ligne sur le site www.formation-shiatsu-nonindo.fr

Contenu de la Formation:

Révision et approfondissement des pratiques Do-In

- Révision des protocoles fondamentaux.
- Mobilisations, étirements, frictions, percussions et automassages.
- Travail de la posture, de la respiration et de la qualité du geste.
- Adaptation de la pratique à son état du moment.

Les pratiques Do-In courtes et ciblées

- Construction de séquences de 15 à 20 minutes.

- Do-In spécifique.
- Pratiques pour la détente, la mobilisation et le recentrage.

Approfondissement de l'auto-massage du ventre

- Travail autour du **ventre et du Hara**.
- Révision des différentes techniques de massage abdominal.
- Qualité du contact, pression, rythme et respiration.
- Développement de la perception et de l'écoute corporelle.

Do-In et auto-shiatsu

- Principes de l'auto-shiatsu.
- Travail des pressions et des parcours corporels.
- Repérage et expérimentation des principaux trajets des méridiens.
- Utilisation des différentes parties de la main dans les auto-pressions.
- Adaptation des pratiques aux sensations ressenties.

Échanges et retours d'expérience

- Questions-réponses autour de la pratique personnelle.
- Retour sur les difficultés et les ressentis.
- Partage d'expériences entre stagiaires.
- Conseils pour poursuivre et approfondir la pratique après la formation.

Méthodes pédagogiques :

- Alternance de **temps d'apports théoriques courts et de pratique**.
- Démonstrations par la formatrice.
- Expérimentation individuelle.
- Travail en binômes.
- Observation et échanges sur les ressentis.
- Répétition et ajustement des gestes.
- Mise en situation à partir de cas et de besoins concrets.
- Temps réguliers de questions-réponses et de retour d'expérience.

Supports pédagogiques : Prise de note en groupe

Evaluation : mise en situation pratique au cours de la formation

Mise à jour du document : septembre 2026