Programme de formation

Module 1 : Initiation au shiatsu traditionnel

Mise à jour 29/10/26

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 :** 56 heures en formule semaine (7 jours) ou 4 week-ends (8 jours)
- **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.lanciencarmelmoissac.fr. Hébergement possible sur place en gestion libre ou ½ pension (à réserver directement auprès de l'établissement).

  Horaires : 1er 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

  - **Week-end :** Académie des Arts Martiaux, 89 bis avenue de Hamecher 82000 Montauban
    Samedi : 9h à 18h30 (pause 1h30 le midi) et Dimanche : 9h 17h (pause d'1h le midi)

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)

OF certifié Qualiopi : financement possible selon votre statut

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.fomation-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.

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