

Formation au Shiatsu Traditionnel, Niveau I  
en vue de l'obtention du Certificat Fédéral de Praticien en Shiatsu

PROGRAMME DE FORMATION 2022-2023

### Objectifs de la formation

A l'issue de cette formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Connaître et maîtriser les techniques du Shiatsu Traditionnel, Niveau I, théorie et pratique
- Comprendre et assimiler les principes régissant l'Énergétique Traditionnelle chinoise, Niveau I
- Savoir pratiquer le DO IN et la Technique Matthias Alexander à des fins de préparation corporelle
- La formation complète est sanctionnée par un Certificat Fédéral de Praticien en Shiatsu.

Sa durée pour le Niveau I est fixée à 132 heures de formation en face à face pédagogique, accomplies en 14 jours de formation en présentiel et 12 sessions en distanciel (les sessions en distanciel sont réservées à une partie de la théorie).

### Public visé et prérequis

#### Public visé :

- les professionnels de santé en activité, qui souhaitent ajouter une pratique de soin énergétique à leurs outils
- les personnes en activité qui souhaitent opérer une reconversion professionnelle dans les domaines de prévention en matière de santé naturelle, de gestion du stress, de prévention des troubles musculo-squelettiques, des risques psycho-sociaux. Ces personnes seront en capacité d'intervenir en entreprise ou créer leur propre entreprise (micro-entreprise ou libéral).
- les actifs du secteur public ou privé qui souhaitent acquérir des outils pour améliorer leur résistance physique et nerveuse face au stress et aux impératifs de leurs professions respectives.
- les sportifs, professionnels ou amateurs, les professions liées aux sports ou aux arts de la scène, qui souhaitent adjoindre à leurs connaissances des techniques de prévention des troubles musculo-squelettiques.
- les pratiquants et enseignants d'arts énergétiques (arts martiaux, Tai Chi, Qi Kong...) qui souhaitent approfondir leurs connaissances des troubles psycho-physiques de leurs élèves.
- les particuliers qui souhaitent acquérir pour eux-mêmes des techniques de prévention et d'entretien de la santé au quotidien.
- **Prérequis :** Il n'y a pas de pré-requis en termes de diplômes ou d'expérience. Il sera demandé un CV (description de parcours professionnel), accompagné d'une lettre de motivation, lors d'un ou plusieurs entretiens avec la directrice pédagogique, soit en présentiel au siège de RESPIRE SHIATSU, soit en visio-conférence ou par téléphone.

**Accessibilité aux personnes handicapées :** Il est proposé aux personnes handicapées ou qui rencontrent des difficultés physiques particulières, et qui souhaitent effectuer cette formation, de nous contacter afin d'examiner conjointement les compensations disponibles.

En cas d'impossibilité d'effectuer la formation, il sera proposé des pistes de ré-orientation.

## Organisation et fonctionnement de la formation

### Dates de la formation

L'action de formation aura lieu du 26 / 11 / 2022 au 7 / 05 / 2023 :

- 7 sessions en présentiel :

26 et 27 / 11 / 2022

10 et 11 / 12 / 2022

7 et 8 / 01 / 2023

11 et 12 / 02

4 et 5 / 03

1er et 2 / 04

6 et 7 / 05 / 2023

- 12 sessions en distanciel : les mardis

29 novembre 2022 / 13 décembre 2022 / 3 janvier 2023 / 10 janvier / 24 janvier / 7 février / 21 février / 7 mars / 28 mars / 4 avril / 18 avril / 3 mai 2023

**Durée totale de la formation :** Le Niveau I de la formation comprend 132 heures de formation en face à face pédagogique, accomplies en 105 heures en présentiel et 27 heures en distanciel, soit 14 jours de formation en présentiel et 12 sessions en distanciel.

**Horaires :** la formation a lieu :

- sessions en présentiel : de 9h30 à 13h et de 14h à 18h30 les samedis et de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30 les dimanches  
soit 15 h par session de 2 jours
- sessions en distanciel : de 19h à 21h15 les mardis 2 fois par mois environ de novembre à mai

**Rythme :** discontinu

**Mode d'organisation pédagogique :** Face à face pédagogique mixte, en présentiel et en distanciel

**Lieu de formation en présentiel :**

- en centre de formation, à 'l'École de la Respiration',  
dans les locaux du 'Centre Atma', 50 rue des Lices, 84000, Avignon

- si le contexte l'exige, au sein de l'OF :

244 Avenue Jean Jaurès, 84210, Pernes les Fontaines

**Nota :** ce lieu peut être modifié en cours d'année tout en demeurant en région d'Avignon.

Dans ce cas les stagiaires seront informés du nouveau lieu et des modalités d'accès, par courrier électronique 3 semaines minimum avant la date du stage concerné.

**Formation en distanciel :** Il est demandé de prévoir un environnement calme et sans bruit et un bon niveau de connexion à Internet. Tous les cours en distanciel seront enregistrés et transmis aux stagiaires présents ou excusés par « We Transfer » dans la semaine suivant le cours.

Tous les détails sur le lieu de formation et les modalités pratiques en présentiel et en distanciel seront

envoyés aux stagiaires avec la convocation de début d'année, ainsi que d'autres documents pour lecture et signature : Autorisation de Droit à l'image et à la voix, Autorisation de transmettre les coordonnées des stagiaires, Code de Déontologie, et pour les stagiaires de Niveau III, Extrait de casier Judiciaire n°3.

Tous les cours commencent à l'heure dite. Merci de vous organiser en conséquence.

### Tarif de la formation Niveau I :

- **Particuliers en auto-financement : 1452 € net de taxe** - formation non soumise à la TVA (soit 11 € / heure de formation) + **45 €** de frais de dossier d'inscription  
Le paiement est possible en 1 fois, 5 fois ou 9 fois. Tous les chèques libellés à l'ordre de : **Catherine Cohen-Hadria** sont remis à l'Organisme de formation lors de la signature du Contrat.
- **Avec prise en charge par un organisme financeur :**  
**1950 € TTC** de frais de formation + **45 €** de frais de dossier d'inscription.  
Au bénéfice du stagiaire et selon les organismes financeurs, ce montant peut être complété par des frais de déplacement (ou autres) qui seront alors mentionnés dans la Convention de formation.  
**Nota :** Le dossier complet de demande de prise en charge doit être **adressé à l'organisme financeur au plus tard 2 mois avant le début de la formation.**
- **Arrhes : Un chèque d'arrhes de 150 €** libellé au nom de Catherine Cohen-Hadria accompagne la le Contrat de Formation (ou de la Convention de formation ) qui doit être adressé par voie postale en double exemplaire à l'Organisme de Formation « Respire Shiatsu » avec le Règlement Intérieur et les CGV signés au plus tard **30 jours** avant le début de la formation. Le chèque d'arrhes n'est plus remboursable au-delà du délai de rétractation.
- **Les tarifs incluent** les évaluations continues et finales, théoriques et pratiques, réalisées au sein du centre de formation, le suivi des études de cas, du projet professionnel, et des séances de shiatsu de pratique données.  
**Ces tarifs n'incluent pas :**
  - l'examen final de Niveau III sous la responsabilité de la FFST (coût : 80€)
  - l'adhésion annuelle obligatoire à la FFST, qui est faite individuellement par chaque stagiaire au plus tard au 31 août de chaque année.
- Adhésion annuelle à la FFST : 60 €/an . <http://ffst.fr/>
- Cette adhésion permet de bénéficier des différents services de la FFST, du label de la Certification Fédérale lors de la Certification finale, incluant l'inscription dans l'annuaire national des Praticiens et l'utilisation du logo FFST, et donne droit au vote lors des Assemblées Générales, et ce dès la première année de formation. Elle est obligatoire pour être certifié Praticien Shiatsu Agréé FFST. Elle permet de souscrire à une Assurance Stagiaire pour les études de cas.

## Contenu de formation, NIVEAU I (Année 1) :

### Théorie

- Historique du Shiatsu, définition du Shiatsu, le Zen Shiatsu et son fondateur, Shizuto Masunaga
- le cadre de la relation donneur-receveur, le code de déontologie, le cadre institutionnel
- Les limites, précautions et contre-indications du Shiatsu (détaillé)
- Définition du *Kata*, enchaînement de postures et de mouvements, ses effets sur le receveur, sur le donneur. Chaque *Kata* comprend des *Seitais*, étirements et mobilisations des méridiens et des articulations (Niveau I). Adaptations à l'âge et à la condition physique du receveur
- les 3 *Katas* de base : Dorsal, Frontal, Latéral
- les principes du Zen Shiatsu de Masunaga dans sa pratique avec un receveur
- la cosmogénèse Taoïste, Le Tao, la relation Ciel -Terre - Humain, le principe de 'non-agir'
- le concept de *Qi* (au Japon *Ki* = énergie), Niveau I, les différentes formes du *Qi*
- le concept du Yin -Yang
- physiologie de la respiration (aperçu)
- l'impact du stress et des émotions sur les différents organes et systèmes
- le concept de méridien, les 12 méridiens nourriciers, trajets et points principaux, le concept de loge énergétique (association méridien Yin - méridien Yang),
  - les points Yuan, les points Lo
  - les 5 organes et les 6 entrailles, aperçu de leurs fonctions en physiologie occidentale, leurs fonctions en énergétique traditionnelle chinoise, approche comparative
  - les 3 Foyers (Réchauffeurs) et leurs fonctions, les points de commande, Niveau I
  - Les *Ben Shen* et le rôle particulier du Cœur
  - Évaluations théoriques

### Pratique Niveau I

- Les différentes postures du donneur de Shiatsu, la notion de posture juste, posture et relation Ciel-Terre, la notion d'Axe, la notion de *Hara* ou centre énergétique, le non-agir dans la posture
  - les différentes techniques de pression des mains Niveau I
  - les différentes postures du receveur
  - les précautions et contre-indications des postures du receveur et des mouvements
  - les principes du Zen Shiatsu, leur application pratique avec un receveur
  - les enchaînements du Shiatsu ou '*Katas*' : *Kata Dorsal*, *Kata Frontal*, *Kata Latéral* et les *Seitais*
  - repérage des 12 méridiens nourriciers, trajets et localisation des points principaux
  - repérage des 3 Foyers et des points de commande des 3 Foyers
  - Dispensaire : en fin d'année uniquement et en fonction de l'avancement des stagiaires et de la disponibilité : pratique avec des receveurs-visiteurs, avec supervision du formateur, bilan final avec le receveur et le formateur, bilan final pédagogique avec le stagiaire et le formateur.
  - Évaluations pratiques

### Préparation Corporelle : pratique commune à tous les niveaux : Do In, Dao Yin, Technique Matthias Alexander

- les échauffements énergétiques préparatoires
- le placement de la respiration et de la voix dans le corps

- les étirements de méridiens, les Makko Ho de Masunaga
- les autres mobilisations de méridiens selon le Do In & le Dao Yin en fonction des saisons
- les réflexes posturaux et la verticalité selon la Technique Alexander
- les exercices du Do In pour la régulation des émotions
- les Souffles des 5 Organes
- courte approche de la méditation

## Exemple de Progression pédagogique détaillée : En Annexe

### Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :

#### ● Moyens pédagogiques :

- 12 Diaporamas en couleur commentés pour les 12 Organes-Entrailles envoyés lors des cours en visio
- planches de méridiens MTC et Extensions du Shiatsu envoyés en visio
- idéogrammes traditionnels commentés envoyés en visio
- Les cours théoriques en visio sont enregistrés et envoyés après chaque session en visio
- Démonstrations pratiques effectuées par le formateur
- Bibliographie

#### ● Moyens techniques :

- salle équipée de Tatamis, tapis et coussins, matériel propre à la pratique corporelle et à la pratique du Shiatsu
- paperboard / tableau
- squelette, bassin grandeur nature
- mannequin de méridiens d'acupuncture
- planches de méridiens / idéogrammes
- planches anatomiques
- extraits de textes fondateurs de l'énergétique traditionnelle chinoise et du Shiatsu

#### ● Moyens d'encadrement :

Les diplômes, titres et références de la personne chargée de la formation Niveau I sont indiqués ci-dessous :

#### Catherine Cohen-Hadria

- Formatrice Shiatsu Traditionnel, Agréée FFST, avril 2019
- Formatrice Do In, Agréée Fédération Française de Shiatsu Traditionnel, juin 2018
- Praticienne de Shiatsu Traditionnel, Agréée Fédération Française de Shiatsu Traditionnel en juin 2014, expérience professionnelle de 7 ans en cabinet de soins individuels
- Praticienne de Technique Matthias Alexander, Agréée ATI en 1990 (Alexander Technique International), expérience professionnelle depuis 1990 auprès d'artistes professionnels, chanteurs lyriques, danseurs, musiciens, circassiens (posture et respiration) et auprès des acteurs de l'entreprise (postures au travail)
- Formatrice Technique Matthias Alexander depuis 1999, Agréée ATI & ATI France, crée en 1999 le centre de formation 'Sur le Fil', expérience professionnelle en formation de professeurs de la méthode de 1999 à 2016
- Formée en énergétique traditionnelle chinoise, Modules acupuncture et médecine manuelle, 2009
- Animatrice Do In depuis 2005, expérience professionnelle en cours collectifs hebdomadaires et stages

d'été

- Formée au Dao Yin et à la pensée chinoise par Dr Jean-Marc Eyssalet de 1983 à 1990, Institut IDEES
- Formée en Chi Nei Zang, massage traditionnel du ventre, 2013
- Maîtrise et Capes Anglais, 1982, expérience professionnelle en collège, lycée public et privé de 1981 à 1988, expérience de traductrice de 1988 à 1991
- Directrice de compagnie de danse-théâtre de l'Inde pour Jeune Public de 1990 à 2013

## Moyens permettant le suivi et l'évaluation des résultats

- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée de formation, attestations de présence individuelle sur demande.

Questionnaire de satisfaction remis aux stagiaires en fin de Niveau I : ce questionnaire a pour but de collecter les avis des stagiaires sur la qualité de la formation, du ou des formateurs, et sur les modalités d'exécution de la formation.

- **Évaluation des résultats** : Le Niveau I (Année 1) est sanctionné par un suivi de contrôle continu, théorie et pratique, et une évaluation finale, théorie et pratique, effectuée au sein du centre de formation.

- Contrôle continu des connaissances théoriques : Des questionnaires de contrôle de connaissances (QCM et questions ouvertes) sont soumis aux stagiaires dans un temps limité, au cours de chaque session de formation en présentiel (ou parfois envoyés aux stagiaires en distanciel). La correction est effectuée en commun à l'issue du questionnaire lors des sessions de présentiel ou lors de la session en visio suivante.
- Évaluation écrite de fin de Niveau I, Théorie : cet évaluation écrite reprend les principes fondamentaux régissant le Shiatsu et l'énergétique traditionnelle chinoise vus au cours de cette Année 1.
- Contrôle continu des connaissances pratiques : l'évaluation pratique en contrôle continu comprend, lors d'une session sur deux environ, pour chaque stagiaire, une démonstration devant l'ensemble du groupe d'un sujet parmi les sujets suivants : démonstration de trajets de méridiens, de points spécifiques, d'observation des caractéristiques énergétiques du receveur, de récapitulation des contre-indications, de mise en pratique d'un segment de *Kata* de Shiatsu.
- Évaluation pratique de fin de Niveau I : Un *Kata* de Shiatsu tiré au sort est donné par chaque stagiaire avec le formateur en observateur en fin de 1ère année, dans un temps donné, afin d'évaluer de façon bienveillante et constructive la progression du stagiaire.  
A l'issue de ces évaluations de fin de Niveau I, et selon les résultats, un bilan de formation, Niveau I, sera adressé au stagiaire, et en cas de réussite, une Attestation de formation Niveau I.  
En cas d'échec, le stagiaire sera invité à se représenter à une session ultérieure d'évaluation au cours de l'automne et devra acquitter une somme forfaitaire en dédommagement du temps du formateur.



### Modules Complémentaires Obligatoires :

Afin d'obtenir la certification auprès de la FFST, il est demandé en complément de la formation au Shiatsu 3 modules obligatoires effectués auprès d'autres organismes de formation. Les inscriptions, règlements et certifications sont à effectuer auprès de ces différents organismes. Seul le parchemin de certification finale est à remettre à l'organisme « Respire Shiatsu ».

1. **Anatomie-Physiologie, Niveau I et II** : cette formation de base comprend 100 h de formation. Elle est prodiguée par un professionnel du secteur paramédical ou par un organisme conventionné agréé par la FFST. Voir liste des professionnels sur [ffst.fr](http://ffst.fr). Cette formation est sanctionnée par l'attribution d'un certificat de formation. Il est fortement recommandé de commencer ce module d'anatomie dès la première année de formation (Niveau I). Exigible en fin de Niveau III.  
*Les professionnels du secteur paramédical et d'autres titulaires de certains diplômes sont dispensés de cette formation sur présentation de leurs diplômes. La liste des dispenses est à consulter dans le Programme de Formation édité par la FFST aussi disponible sur notre site.*
2. **Formation aux Premiers Secours (PSC I)** : cette formation s'effectue auprès de la Croix Rouge ou des Sapeurs Pompiers. Elle est sanctionnée par un certificat de formation valable pour 5 années. Exigible en fin de Niveau I.
3. **Séances à recevoir**; Il est demandé aux stagiaires en formation de recevoir un minimum de 3 séances de Shiatsu Traditionnel au cours de la formation Niveau I, prodiguées par des Praticiens certifiés. Des attestations de suivi de séances seront demandées. Exigible en fin de Niveau I.

**Inscription obligatoire à la FFST** : Le Centre de formation « Respire Shiatsu » est agréé par la FFST. Il a pour obligation de demander à chaque stagiaire de devenir Membre Adhérent de la FFST.

**Certification finale de Niveau III auprès de la FFST** : Pour l'obtention du Titre de « Praticien en Shiatsu Traditionnel Agréé FFST », la certification en fin de Niveau III se fait avec un jury FFST extérieur au centre de formation. Elle est désormais organisée en région, entre mai et juin de chaque année. Des sessions de rattrapage à l'automne suivant sont possibles en cas d'échec. Les modalités sont les suivantes :

- Examen pratique devant un jury composé de formateurs FFST et de praticiens de Shiatsu : Le stagiaire se présente devant le jury, puis donne une séance de Shiatsu selon son style de référence avec un membre du jury en receveur et un membre du jury en observateur.  
Coût de l'examen FFST : 80 €

Pour se présenter à l'examen, le stagiaire doit être à jour de son adhésion FFST et avoir présenté dans les délais requis le dossier suivant :

- Attestation de réussite aux 3 Niveaux de Shiatsu délivrés par son organisme de formation
- Certificat PSC1 (Premiers Secours)
- Certificat d'Anatomie-Physiologie ou dispense
- Feuille de suivi de 150 Shiatsu de pratique donnés au cours des 3 années de formation (soit 50 Shiatsu de pratique par an)
- Feuille de suivi des 2 Études de cas validées par le formateur
- Attestation de 9 séances de Shiatsu reçues auprès de Praticiens de Shiatsu (3 séances par an)
- Projet Professionnel ( de 5 à 10 pages) validé par le formateur.
- Extrait de Casier Judiciaire n° 3. Exigible à l'inscription en Niveau III.

**Nota :** Tous les critères de certification sont consultables sur le site de la FFST.  
Toutes ces modalités seront expliquées aux stagiaires par la directrice de formation.

## ANNEXE

### Progression pédagogique détaillée

*Cette progression est donnée à titre indicatif*

Sessions en présentiel			
Jour 1 matin (novembre)	Introduction Présentation de l'intervenante et du groupe  Pratique corporelle préparatoire : 1H : postures et respiration, Do In / Dao Yin / Technique Alexander	Shiatsu, Théorie : historique du Shiatsu, définition du Shiatsu, définition des principes du Zen Shiatsu, son fondateur Shizuto Masunaga, cadre de la relation donneur-receveur, précautions et contre-indications	Shiatsu, Pratique : les différentes postures du donneur, la notion d'axe Ciel-Terre et de <i>Hara</i> ,  le <i>Kata Dorsal</i> , démonstration pratique en binômes
Jour 1 après-midi (novembre)	Énergétique traditionnelle, Théorie : le concept de méridien, la loge énergétique de l'Eau, méridiens Reins et Vessie	Shiatsu, Pratique : <i>Kata Dorsal</i> suite, démonstration pratique en binômes supervisée par le formateur corrections et adaptations  Énergétique traditionnelle, Pratique : repérage en binômes du méridien Reins et des points principaux, leurs fonctions	Énergétique traditionnelle, Théorie : la cosmogénèse Taoïste, le Tao, la relation au Ciel et à la Terre, le non agir. La notion de Qi et de contact énergétique (Niveau I)
Jour 2 matin (novembre)	Pratique corporelle : 1H mouvements et respiration : Do In / Dao Yin / Technique Alexander	Shiatsu, Pratique : <i>Kata Dorsal</i> suite, démonstration pratique en binômes supervisée par le formateur corrections et adaptations	
Jour 2 après-midi (novembre)	Pratique corporelle: Méditation sonore guidée et pratique du souffle	Énergétique traditionnelle, Pratique : repérage en binômes du méridien Vessie et des points principaux (hors points Shu), leurs fonctions	Shiatsu Pratique : <i>Kata Dorsal</i> , suite révision des acquis en binômes
Jour 3 matin (décembre)	Temps de questions-réponses sur les pratiques effectuées en dehors de la formation  Pratique corporelle : 1H	Shiatsu Pratique : le <i>Kata Dorsal</i> , suite démonstration pratique en binômes supervisée par le formateur corrections et adaptations	





	postures et respiration, Do In / Dao Yin / Technique Alexander		
Jour 3 après- midi (décembre)	Pratique corporelle énergétique : respiration et voix, les sons de l'organe Reins	Shiatsu Pratique : le <i>Kata</i> Dorsal, suite démonstration pratique en binômes supervisée par le formateur corrections et adaptations Énergétique traditionnelle, Pratique : repérage en binômes du méridien Rate-Pancréas et des points principaux, leurs fonctions	Évaluation I Théorie (QCM) Évaluation I Pratique : les postures du donneur de Shiatsu
Jour 4 matin (décembre)	Pratique corporelle : 1H étirements de méridiens et respiration : Do In / Dao Yin / Technique Alexander	le <i>Kata</i> Dorsal, suite, démonstration, pratique en binômes supervisée par le formateur corrections et adaptations	
Jour 4 après- midi (décembre)		Shiatsu Pratique : <i>Kata</i> Dorsal complet révision des acquis en binômes supervisée par le formateur	Énergétique traditionnelle, Pratique : repérage en binômes du méridien Estomac et des points principaux, leurs fonctions
..... .....			
Jour 13 matin	Pratique corporelle : 1H Do In/ Dao Yin / Technique Alexander	Shiatsu pratique : révision du <i>Kata</i> Dorsal pratique en binômes supervisée par le formateur corrections et adaptations	
Jour 13 après-midi juin	Méditation guidée		
Jour 14 matin	Pratique corporelle : 1H Do In/ Dao Yin / Technique Alexander	Évaluation finale de Niveau I. Pratique : donner un <i>Kata</i> de Shiatsu en individuel avec un stagiaire en receveur, durée 45 mn ( l'un des 3 Katas tiré au sort) Formateur en observateur Puis changement de binômes	
Jour 14 après-midi	Méditation sonore guidée	Évaluation finale de Niveau I, théorie : 45 mn	Questionnaire de satisfaction de fin de formation Conclusion de la session Niveau I perspectives

**Programme des Sessions en visio** : Chaque session porte sur un organe ou entraille, approche de l'anatomie et de la



physiologie et fonctions MTC, approche comparative. Avec support visuel en diaporama.  
L'enregistrement de la session est transmise aux stagiaires.

Respire Shiatsu - Catherine Cohen-Hadria  
Siège: 244 Avenue Jean Jaurès, 84210 Pernes les Fontaines  
+33(0)6 84 76 34 94 [contact@respreshiatsu.com](mailto:contact@respreshiatsu.com) <https://www.respreshiatsu.com>  
Siret: 804 183 655 000 13 Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93840417884