



## **Formation au Shiatsu**

### **Livret d'accueil 2019- 2020**

#### **Contenu :**

- **La formation Respire Shiatsu :**  
**Titre, Valeurs, Objectifs, Moyens, Public concerné**
- **Programme de formation : Année 1.**  
**Théorie, Pratique, Pratiques corporelles préparatoires, autres items**
- **Supports pédagogiques**
- **Evaluations**
- **Suivi des études et Tutorat**
- **Cursus : Horaires & Dates des sessions**
- **Coût & modes de règlement**
- **Clauses de renonciation et remboursement**
- **Assurance RC**
- **Lieux de formation**
- **Contenu d'une session de formation**
- **Direction pédagogique et administrative**
- **Outils pédagogiques, matériel fourni, matériel demandé**
- **Bibliographie recommandée**

**TITRE :** La Formation au Shiatsu Traditionnel « **Respire Shiatsu** » est une formation **agrée par la FFST**, Fédération Française de Shiatsu Traditionnel, dont le siège est à Paris.

Elle suit le programme de formation préconisé par la FFST.

Elle est ouverte à tous, sur lettre de motivation et entretien préalable.

La formation propose des cycles successifs, proposant différents cursus.

**LES VALEURS de la formation :** La formation « **Respire Shiatsu** » s'inscrit dans une perspective humaniste visant à renforcer les liens entre les êtres humains et avec leur écosystème naturel.

**OBJECTIFS :** L'organisme de formation « **Respire Shiatsu** » a pour but de former au SHIATSU et à l'énergétique traditionnelle chinoise. Ces techniques enseignent comment renforcer l'organisme de façon naturelle, sur les plans physiques et psychiques, afin de **prévenir les douleurs physiques et les troubles psychiques liés au stress**, de constituer une **action de prévention** à tout âge.

### **Année 1**

A l'issue de cette année de formation, les stagiaires seront en mesure de donner en toute sécurité un Shiatsu de relaxation et de détente.

Les stagiaires auront à leur disposition une auto-pratique corporelle de prévention des troubles physiques et psychiques les plus courants au moyen d'exercices de santé (Dô In, Yoga des méridiens, Qi Kong), de voix et de respiration, une connaissance de base de la diététique énergétique chinoise, une première approche de la gestion des émotions selon l'énergétique chinoise.

### **Année 2**

A l'issue de cette deuxième année, les stagiaires seront en capacité de donner un Shiatsu plus approfondi, avec un receveur en position allongée ou assise, dans le cadre d'une activité de bien-être, de relaxation ou de gestion du stress.

Les stagiaires approfondissent les pratiques corporelles de santé naturelle et de prévention et sont en mesure de donner des conseils en la matière.

### **Années 3 et 4 : Professionnalisation, Titre de Praticien de Shiatsu**

Les années 3 et 4 conduisent à la profession de Praticien de Shiatsu.

Cette formation est complétée par un Mémoire et un rendu d'études de cas supervisées. Elle s'achève avec la Certification fédérale auprès de la FFST.

**MOYENS :** Les techniques enseignées font partie de l'énergétique traditionnelle orientale (Chine et Japon) d'une part, et des études contemporaines sur le mouvement d'autre part. Ces approches sont différentes et complémentaires.

Les techniques utilisées sont : Le Shiatsu, l'énergétique traditionnelle chinoise, les gymnastiques énergétiques de santé par le mouvement, la respiration et l'auto-massage (Dao Yin, Dô In, Yoga des méridiens, Qi Kong), la diététique énergétique chinoise, l'approche des émotions selon l'énergétique traditionnelle chinoise, et d'autre part des techniques de postures au travail, voix, respiration et communication (selon la méthode Matthias Alexander).

Toutes ces techniques sont abordées sur les plans théoriques et pratique (consulter ci-dessous le programme détaillé)

## **PUBLIC CONCERNE :**

- les professionnels de santé naturelle en activité qui souhaitent ajouter cette pratique énergétique à leurs outils
- les personnes qui souhaitent effectuer une reconversion professionnelle dans le domaine de la santé naturelle et la prévention, afin de travailler en entreprise ou en libéral.
- les actifs du secteur public ou privé qui souhaitent améliorer leur résistance physique et nerveuse en acquérant des outils de santé naturelle et de prévention des troubles psycho-physiques
- les sportifs professionnels ou amateurs qui souhaitent acquérir des techniques de prévention et d'entretien de leur santé, de façon naturelle et pérenne
- les pratiquants et enseignants d'arts énergétiques (Tai Chi, Qi Kong, arts martiaux...) qui souhaitent approfondir leurs connaissances des réactions physiques et psychiques de leurs élèves.
- les particuliers qui souhaitent donner un Shiatsu dit Familial : Shiatsu de détente et de relaxation à leurs proches, famille ou amis et/ou qui souhaitent acquérir pour eux-mêmes des techniques d'entretien de la santé naturelle.

## **PROGRAMME DE FORMATION, ANNEE 1**

### **Programme de formation au Shiatsu – Première année – Théorie**

*Ceci est un programme indicatif des éléments de théorie en énergétique traditionnelle chinoise qui seront vus progressivement tout au long de l'année :*

- Historique du Shiatsu, Définition du Shiatsu
- Le Zen Shiatsu et son fondateur, Shizutô Masunaga : une vision holistique de l'être humain
- Une pratique orientale pratiquée en Occident : comment faire le pont entre ces deux cultures et se placer au coeur de sa pratique
- La relation bienveillante avec le receveur, pivot de l'acte énergétique

- Les limites, précautions et contre-indications du Shiatsu, le code de déontologie, le cadre institutionnel des différentes pratiques (Familial / Bien Etre / Praticien)  
Les points abortifs et les précautions de la grossesse (contre- indication en Année 1)
- Le TAO, ses origines, une philosophie et une pratique
- Le Wu Wei, non-agir, le Hara, centre énergétique de l'être humain
- Les 3 Trésors, JING, QI, SHEN
- Le KI (QI en chinois) est Un, ses différentes formes
- Les polarités Yin – Yang
- Les 12 méridiens nourriciers, l'horloge circadienne et la circulation du KI, méridiens Yin et Yang, notion de loge énergétique
- Les 3 Foyers, 3 étages, 3 fonctions. Les points de commande
- Les 6 énergies du Ciel (énergies climatiques), les 4 saisons, les 5 éléments (ou mouvements, ou dynamismes) de la Terre

## **Programme de formation au Shiatsu – Première année - Pratique**

*Ceci est un programme indicatif des éléments de pratique en énergétique traditionnelle qui seront vus progressivement tout au long de l'année*

### **I. Les pratiques corporelles préparatoires**

- Echauffements de l'énergétique traditionnelle ayant pour but l'éveil énergétique, l'approfondissement de la respiration, l'ouverture à la circulation du Souffle (KI).

Ces pratiques ont pour effet l'assouplissement général du corps, la sensibilité à la circulation du Ki, ainsi qu'un effet de centrage, et d'apaisement de l'esprit.

Dô In, Makko Ho (étirements des méridiens selon Shizuto Masunaga), Dao Yin, bases du Qi Kong, permettent la conscience des méridiens, organes, axe vertébral et ses articulations, autres articulations, visualisations, intentions et libre circulation du KI.

Les précautions et contre-indications de ces pratiques de mouvement et de respiration.

Ces exercices sont pratiqués au sol, sur chaise, debout, en mouvement (exemple : les marches énergétiques)

L'utilisation ponctuelle de la musique comme élément de rythme, d'entraînement, mais également de lâcher prise, de contact avec sa propre profondeur.

La pratique vocale de base : pose de voix, résonance, projection et extériorisation. Les sons thérapeutiques de plusieurs traditions (Chine, Inde, Occident)

- Les postures justes
- La respiration dans les postures
- le silence intérieur, favorisé par de courts temps de méditation en silence ou guidée

- Le toucher non-préhensif, non-intrusif. Cet élément est issu des 3 points précédents. Les différentes pressions du Shiatsu.
- L'attitude intérieure, lâcher-prise, 'non-vouloir' ou 'non-faire', écoute, confiance en soi, respect, conscience des limites

Tous ces points sont vus en relation constante avec l'apprentissage pratique des Katas (formes définies par S. Masunaga, voir ci-dessous) et font l'objet d'observation continue et bienveillante.

*Nota : Les stagiaires sont invités à communiquer entre eux sur leur pratique avec bienveillance, respect, et tolérance mutuelles.*

A l'issue de la première année, les stagiaires de deuxième année sont invités à revenir gracieusement pour accompagner les nouveaux stagiaires, être des receveurs avertis et sensibles. Ces fondamentaux sont repris et approfondis à chaque nouvelle année. Des intervenants extérieurs seront invités à présenter différents angles de pratique.

## **II. Pratique du Shiatsu : Les Katas du Zen Shiatsu**

Les Katas du Shiatsu sont des enchaînements précis de postures et de pressions des mains sur le corps du receveur.

- Notions fondamentales communes à tous les Katas : confort du receveur et du donneur (matériel adapté, posture), rythme, respiration du donneur et du receveur, pressions justes (adaptées), qualité d'écoute des mains, présence du Hara, perspective de la globalité des méridiens (enchaînement des pieds à la tête ou inversement)
- Kata Dorsal
- Kata Latéral
- Kata Ventral

Chacun de ces Katas comprend des *Seitais*, étirements et mobilisations des méridiens et des articulations (Premier Niveau) : nous veillerons à ce qu'ils soient toujours adaptés à l'âge et la condition physique du receveur.

## **III. La Pratique du toucher énergétique**

Les pressions des mains ou des pouces effectuées en Shiatsu établissent le contact énergétique avec l'organisme et la sensibilité du receveur.

Ces pressions ne sont en aucun cas mécaniques mais répondent à des critères de sensibilité tactile de la part du donneur. C'est cette sensibilité qui est exercée selon des critères précis dès la première année de formation.

## Programme de formation : autres items

- Un module d'anatomie-physiologie est effectué en sus de ce programme, pour les stagiaires qui souhaitent effectuer les 4 années de formation: ce Module est à suivre sur inscription auprès d'un enseignant Agréé FFST (enseignant de profession médicale ou paramédicale. Nous consulter) ou auprès du Cours Minerve (cours par correspondance).
- Une Formation aux Premiers Secours (**PSC1**)est demandée (effectuée auprès de la Croix Rouge ou des Sapeurs Pompiers). Cette formation est obligatoire avant la fin de la 1ère année (certificat demandé avant l'examen final de 1ère année)
- Il est recommandé aux stagiaires de recevoir pendant cette année de formation des séances de Shiatsu régulières, **au minimum 3 séances**, réparties dans l'année et prodiguées par les Praticiens Certifiés des diverses lignées de Shiatsu.

*Nota : Au cours de la totalité de la formation, il est demandé aux stagiaires de recevoir 12 séances de Shiatsu auprès de Praticiens Certifiés (4 séances maximum par praticien).*

- Travail personnel en dehors des sessions de formation :

Le travail personnel en dehors des sessions de formation est un facteur qui permet d'optimiser la progression : pratique énergétique personnelle (DÔ In ou autre), assimilation de la théorie, mise en pratique entre stagiaires.

Il est vivement recommandé aux stagiaires de créer des groupes de travail en dehors des sessions de formation.

## SUPPORTS pédagogiques :

Support pédagogique fourni : Avec chaque année de formation sera donné un livret d'accompagnement en format PDF.

La partie théorique des cours en présentiel a comme support pédagogique un diaporama commenté.

**EVALUATIONS :** Chaque année est sanctionnée par un suivi de contrôle continu et un examen final effectué au sein du centre de formation.

- Contrôle des connaissances théoriques : contrôle continu et examen de 1ère année :

De courts questionnaires de contrôle de connaissances sont effectués au cours de chaque session de formation.

La correction en commun permet de répondre aux questions et éventuelles confusions ou incertitudes.

Un examen écrit en fin de 1ère année reprendra les notions fondamentales du programme.

- Evaluation de la progression pratique : Les apprentissages seront renforcés par la pratique lors de chaque session des stagiaires entre eux, avec les stagiaires de 2ème année, et avec le(s) formateur(s) présent(s).

La pratique comprend de manière régulière la démonstration devant le groupe de trajets de méridiens, de points spécifiques, d'observation du receveur, de récapitulation des contre-indications, etc.

- Un temps de contrôle continu (théorie et pratique) est effectué lors de chaque session, non pour sanctionner mais pour inviter à la mise en commun des connaissances
- Examen pratique final de 1ère année :

Un Shiatsu est donné par chaque stagiaire avec le formateur en receveur, en fin de 1ère année, non pour sanctionner, mais pour évaluer de façon bienveillante et constructive avant les congés d'été.

**Suivi des études et Tutorat** : Le partage de réflexions et de pratiques entre les stagiaires est encouragé, au sein même de la formation, sous forme de coaching entre stagiaires avancés et débutants, et en dehors.

A partir de la 2ème année, un dispensaire est organisé pour élargir la pratique des stagiaires à des situations concrètes.

Chaque stagiaire est accompagné.e tout au long de sa formation par la formatrice. Pouvoir communiquer sur les éventuelles difficultés de parcours est un élément important. Une communication fluide faite en toute confiance et dans le respect mutuel est le socle d'apprentissages pérennes. La formatrice demeure garante du cadre de sécurité et de bienveillance tout au long des sessions. Elle demeure à l'écoute des stagiaires en dehors des sessions de formation, si nécessaire, pour les accompagner dans leurs éventuelles questions ou difficultés.

## **CURSUS DE FORMATION :**

**HORAIRES** : L'Année 1 de formation comprend 9 week-ends, du samedi au dimanche :

le samedi de 9h30 à 13h et de 14h30 à 18h30 et le dimanche de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

*(avec pauses de 10mn en milieu de matinée).*

*Merci de respecter la ponctualité des horaires.*

Au total, **126 heures de formation / an.**

Soit **504 heures de formation en 4 ans.**

## **DATES DES SESSIONS de formation, ANNEE 2019 - 2020 :**

**23 et 24 novembre 2019**

**14 et 15 décembre 2019**

**11 et 12 janvier 2020**

**8 et 9 février 2020**

**7 et 8 mars 2020**

**4 et 5 avril 2020**

**2 et 3 mai (lieu en campagne, en ceinture verte d'Avignon)**

**30 et 31 mai (lieu en campagne, en ceinture verte d'Avignon)**

**27 et 28 juin (lieu en campagne, en ceinture verte d'Avignon)**

*Nota : un certain nombre d'heures de pratique en dehors des sessions et de travail personnel sont des éléments importants pour favoriser les apprentissages visant à la professionnalisation.*

**COÛT : Année 1 :** 1200 € pour les particuliers, soit **9,52 € / heure de formation**

1650 € pour les professionnels bénéficiant d'une prise en charge.

+ Frais d'inscription : 45 € / an

**MODES DE REGLEMENT :** Il est possible de régler en 1 fois, 3 fois ou 10 fois. Tous les chèques sont remis à l'organisateur à l'inscription.

Tous les règlements doivent être adressés à : **CATHERINE COHEN-HADRIA**

244 Avenue Jean Jaurès, 84210, Pernes les Fontaines

Le règlement en 10 fois ne signifie pas un règlement à la session mensuelle. Toute absence à une session n'est pas remboursable, mais peut être rattrapée l'année suivante sans frais supplémentaires.

**RENONCEMENT ET REMBOURSEMENT :** Toute année commencée est due et ne fera l'objet d'aucun remboursement, sauf pour raison médicale importante et sur présentation d'un justificatif médical.

**ADHESION FFST :** En tant que membre adhérent de la FFST, l'organisme de formation est tenu de demander aux stagiaires de cotiser à l'adhésion annuelle à la FFST dès la première année. Le règlement est à effectuer directement auprès de la FFST, 12 rue des Epinettes, 75017, Paris.

<http://www.ffst.fr/>

**ASSURANCE :** Tous les stagiaires sont tenus d'avoir une Assurance Responsabilité Civile. Une copie est à fournir à l'inscription.

**LIEUX de formation :** Centre Atma, 50 rue des Lices, 84000, Avignon

Le lieu de formation sera ouvert 15mn avant le début de la session.

Accès : Gare AVIGNON TGV, puis navette ferroviaire jusqu'à la gare d'Avignon Centre.

Ou gare Routière d'Avignon Centre (tout près de la gare Avignon Centre).

Le centre Atma est à 5mn à pied de la gare Avignon Centre et de la gare Routière.

Par route : Autoroute A7, Sortie Avignon Nord, parking gratuit des Italiens, puis navette bus jusqu'au centre ville (Place Pie), le centre Atma est à 5mn à pied de la place Pie.

**Les 3 sessions de mai et de juin auront lieu** dans un lieu en campagne, dans la ceinture verte d'Avignon. Un co-voiturage sera organisé entre les stagiaires pour rejoindre ce lieu.

## **CONTENU d'une session de formation (week-end) :**

Chaque session comprend :

1. Pratiques énergétiques préparatoires, DO In, Yin Yoga, Dao Yin : Etirements de méridiens, postures, travail du souffle, souffles et sons des Organes-Entrailles, Travail sur la posture juste et le non-agir avec la Technique Matthias Alexander.
2. Cours théoriques sur l'énergétique traditionnelle chinoise et la philosophie taoïste. Ces cours ont des parties interactives et sollicitent la participation des stagiaires.
3. Apprentissage pratique du Shiatsu en binômes.
4. Auto-évaluations continues et leurs corrigés, sur la théorie et la pratique. Ce processus à esprit convivial et de partage vise non pas à sanctionner mais à ancrer les connaissances tout au long de l'année.

Les présentations théoriques sont alternées avec les pratiques tout au long des 2 journées de formation de chaque session. Les exercices énergétiques sont pratiqués lors de chaque demi-journée de formation en alternant DÔ In, Dao Yin, Qi Kong, pratiques vocales, méditation, etc

**Nota :** Pour les stagiaires qui souhaitent effectuer la formation complète professionnalisante, au cours des 4 années de formation, s'ajoutent aux 126 heures de formation annuelles en présentiel :

- 100 h d'Anatomie – Physiologie (Intervenant extérieur ou cours par correspondance, coût additionnel. Nous consulter)
- 100 h de rédaction de mémoire et d'accompagnement au mémoire (coût inclus dans la formation).
- 30 Etudes de cas (6 receveurs, 5 séances), en relation directe avec le mémoire, et supervisées par la formatrice (coût inclus dans la formation).

## **DIRECTION PEDAGOGIQUE ET ADMINISTRATIVE :**

La formation est dirigée par **Catherine Cohen-Hadria,**

Praticienne de Shiatsu, Certifiée depuis juin 2013, Agréée FFST depuis juin 2014.

Formatrice Shiatsu, Agréée FFST depuis avril 2019

Enseignante Dao Yin depuis 2010, Animatrice et Formatrice de Dô In, agréée FFST depuis juin 2018

Enseignante de Technique Matthias Alexander depuis 1990, Formatrice depuis 1999, Agréée ATI France. Spécialisée dans le travail avec les professions du spectacle vivant.

De 1990 à 2013, a co-créé et dirigé la Compagnie TILAK, spectacles de danse-théâtre de l'Inde Jeune Public. Outre les aspects créatifs et artistiques, ces années ont constitué un ancrage dans une pratique corporelle traditionnelle soutenue.

Formation initiale : Professeur certifiée d'Anglais (CAPES, 1982, Maîtrise, 1981)

## **Outils pédagogiques de la formation**

- planches grand format des méridiens chinois
- planche grand format des méridiens du Shiatsu
- planches grand format du squelette
- mannequin squelette petit format
- colonne vertébrale grandeur nature
- bassin grandeur nature
- mannequin d'acupuncture petit format (40 cm)
- en retro-projection : diaporamas commentés des méridiens de MTC, de Shiatsu, planches anatomiques et autres documents.
- certains chapitres du Su Wen et Ling Shu en idéogrammes commentés (Dr JM Eyssalet)
- musique pour certains exercices énergétiques

### **MATERIEL à disposition des stagiaires :**

- tapis de sol, zafus, coussins sous nuque, couvertures, thé et tisanes

Il est demandé au stagiaires de se munir d'une grande serviette pour recouvrir les tapis, de vêtements amples, chauds et confortables, de quoi noter, de bouteilles d'eau.

### **Bibliographie recommandée ( au cours des 4 années de formation) :**

Shizuto Masunaga : Zen Shiatsu, Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé, ed. Trédaniel, 1985

Shizuto Masunaga : Zen Exercices visualisés, travail des méridiens pour le bien-être, ed. Trédaniel

Ryokyu Endo, Tao Shiatsu, Médecine Vitale pour le XXIème siècle, ed. Trédaniel, 1999

Lao Tseu, La Voie et sa vertu, Tao tê king, Trad. François Houang et Pierre Leyris, ed. Seuil, 1979

Tchouang Tseu, Aphorismes et Paraboles, ed. Albin Michel, 2005

*Pour approfondir :*

Carola Beresford-Cooke : Théorie et Pratique du Shiatsu, ed. Maloine

W. Rappenecker & M.Kockrick : Atlas du Shiatsu, Les Méridiens, ed. Maloine

*Ouvrage additionnel spécialisé en énergétique traditionnelle chinoise (théorie) :*

Giovani Maciocia : la pratique fondamentale de la médecine chinoise, ed. Elsevier

*Ouvrages spécialisés en anatomie du mouvement :*

Blandine Calais-Germain : Anatomie pour le mouvement, ed. DesIris

Blandine Calais-Germain : Respiration, anatomie, geste respiratoire, ed. DesIris



**ORGANISME DE FORMATION RESPIRE SHIATSU**

**DIR. CATHERINE COHEN-HADRIA**

**Licence FFST n° 009939**

**N° SIRET : 804 183 655 000 13**

**code APE : 8690F**

**244 AVENUE JEAN JAURES, 84210, PERNES LES FONTAINES**

**[WWW.RESPIRESHIATSU.COM](http://WWW.RESPIRESHIATSU.COM)**

**MAIL : [a.surlefil@orange.fr](mailto:a.surlefil@orange.fr)**

**[contact@respireshiatsu.com](mailto:contact@respireshiatsu.com)**

**TEL : 06 84 76 34 94**

