

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

PROGRAMME DE FORMATION NIVEAU II

I. Objectifs de la formation

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

- Connaître et maîtriser les techniques du Shiatsu Traditionnel, théorie et pratique, Niveau II
- Comprendre et assimiler les principes régissant l'énergétique traditionnelle chinoise, tels que définis par le programme de formation de la FFST, Niveau II
- 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 Traditionnel'.
- A chaque Niveau de formation est délivrée une Attestation de formation.

La durée de la formation **NIVEAU II** est fixée à **132 heures de formation**, réparties en :

- 120 heures en présentiel accomplies en 16 jours de formation

- 12 heures en visio-conférence accomplies en 6 séances de 2 heures chacune

La formation inclut le suivi de 10 études de cas, totalisant 10 heures, incluses dans le forfait global.

La formation complète mène au Titre de 'Praticien en Shiatsu Traditionnel'.

Rappel : Les 3 Niveaux de formation successifs peuvent être accomplis isolément, en fonction des objectifs suivants :

Niveau I : Shiatsu Familial ou Shiatsu d'Harmonisation

A l'issue de cette année de formation, les stagiaires seront en mesure de donner en toute sécurité un Shiatsu visant à l'harmonisation et à la prévention, et ce dans 2 cadres distincts :

- dans un cadre strictement familial et privé, dans le respect des limites et contre-indications telles qu'enseignées lors de la formation

- dans le cadre professionnel de professionnels de santé, secteur médical et para-médical ou de masseurs en activité, ou de thérapeutes, en utilisation d'outils complémentaires à leur pratique

Ils seront en mesure d'appliquer pour eux-mêmes une pratique régulière de prévention et de préparation corporelle au Shiatsu au moyen d'exercices de santé (Dô In, Yoga des méridiens, Technique Alexander).

Niveau II : Shiatsu de Bien-être

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, et ce, dans 2 cadres distincts :

- dans le cadre d'une activité de bien-être, de relaxation ou de gestion du stress

- dans le cadre professionnel de professionnels de santé, secteur médical et para-médical ou de masseurs en activité, ou de thérapeutes, en utilisation d'outils plus approfondis et complémentaires à leur pratique

Les stagiaires approfondissent les pratiques énergétiques de prévention et de préparation corporelle au

Shiatsu (Dô In, Yoga des méridiens, Technique Alexander).

Niveau III : Préparation au Titre de 'Praticien de Shiatsu Traditionnel'

Le Niveau III conduit à la profession et au titre de 'Praticien de Shiatsu Traditionnel'.

Cette formation est complétée par un Mémoire de fin d'Études et un rendu d'études de cas supervisées.

Elle s'achève avec la Certification fédérale auprès de la FFST.

II. Public visé et prérequis

Public visé :

- les professionnels de santé en activité, secteur médical et para-médical, les masseurs, les thérapeutes qui souhaitent ajouter une pratique énergétique corporelle 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 gestion de la douleur, et de prévention des troubles musculo-squelettiques. Ces personnes seront en capacité d'intervenir en entreprise, en institution, ou de créer leur propre entreprise (statut micro-entreprise ou libéral ou autre).
- 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, les professions qui utilisent le mouvement corporel (danseurs, musiciens, chanteurs...), et qui souhaitent adjoindre à leurs connaissances des techniques de prévention des troubles musculo-squelettiques, de récupération, de gestion de la douleur et/ou du stress lié à leur profession.
- 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 (troubles musculo-squelettiques, douleurs, respiration incomplète, troubles respiratoires...)
- les particuliers qui souhaitent acquérir pour eux-mêmes des techniques de prévention et d'entretien de la santé au quotidien au fil des saisons et des âges, et ce au moyen d'outils issus de l'énergétique traditionnelle.

Prérequis : Il n'y a pas de pré-requis en termes de diplômes ou d'expériences, sauf pour les demandes de prise en charge CPF ou RS (voir ces rubriques). Il est demandé un descriptif de parcours, accompagné d'une lettre de motivation, et d'un ou plusieurs entretiens avec la directrice pédagogique, soit en présentiel au siège de RESPIRE SHIATSU, soit en visio-conférence ou par téléphone sur rendez-vous.

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.

III. Organisation et fonctionnement de la formation

Dates de la formation en présentiel :

1. 25 et 26 septembre 2021
2. 20 et 21 novembre
3. 4 et 5 décembre
4. 15 et 16 janvier 2022
5. 5 et 6 février
6. 12 et 13 mars
7. 9 et 10 avril
8. 14 et 15 mai

Horaires : la formation a lieu en présentiel et en distanciel (en distanciel pour une partie de la théorie)

- 8 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 chacune

- 6 Sessions en distanciel : de 19h à 21h les mardis, 1 fois par mois d'octobre à mars

Dates de la formation en distanciel : les mardis :

- 12 octobre 2021
9 novembre
14 décembre
11 janvier 2022
15 février
22 mars

Rythme : Discontinu, 1 week-end par mois environ en présentiel pendant 8 mois de septembre 2021 à mai 2022 + 1 soirée par mois environ en distanciel d'octobre 2021 à mars 2022

Mode d'organisation pédagogique : en présentiel et en distanciel

Pour les sessions en distanciel, le document : Programme de Formation FOAD vous sera adressé en début d'année.

Tarifs :

- particuliers en auto-financement : **1320 € net de taxe** (formation non soumise à la TVA) /par Niveau de formation + **45 € frais d'inscription /an**
- par organisme financeur : **1950 € /par année de formation + 45 € /an**

Ces tarifs incluent les examens au sein de centre de formation, le suivi des études de cas et du mémoire. Ils n'incluent pas l'examen final au sein de la FFST, ni l'adhésion annuelle obligatoire à la FFST, qui est faite individuellement par chaque stagiaire 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, 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 d'inscription. Elle permet de souscrire à une Assurance Stagiaire pour les études de cas.

Lieu de formation en présentiel :

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

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

244 Avenue Jean Jaurès, 84210, Pernes les Fontaines

° ou dans un lieu en campagne disposant d'un extérieur afin de faciliter les pratiques corporelles préparatoires

Dans ce cas les stagiaires seront informés du nouveau lieu et des modalités d'accès, par courrier électronique 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 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.

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

IV. Contenu de formation :

- Pratique : Transmettre les outils du Shiatsu Traditionnel de style Masunaga (Zen Shiatsu) : Katas, travail de méridiens et de points, travail sur les zones réflexes du corps, dans un but de prévention et de gestion des troubles du quotidien. S'assurer de la bonne exécution de ces pratiques et du respect des limites du Shiatsu et de son code de déontologie.
- Théorie : Transmettre les principes de base de l'énergétique chinoise traditionnelle qui sous-tendent la pratique du Shiatsu, ainsi que des connaissances en anatomie et physiologie de base, dans le respect de la sécurité des receveurs.
- Préparation corporelle : Transmettre les outils de préparation corporelle du donneur que sont le Do In, le Yoga des méridiens, le Dao Yin, les Makko Ho, la Technique Alexander.

V. Programme de formation

Rappel : NIVEAU I : Shiatsu Familial ou d'Harmonisation

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 de méridiens et des articulations (Niveau I). Adaptations à l'âge et à la condition physique du receveur
- les 5 principes du Zen Shiatsu
- la cosmogénèse Taoïste, Le Tao, la relation Ciel-Terre-Homme, le principe de 'non-agir'
- le concept de Qi (ou Ki = énergie) , Niveau I
- les polarités Yin-Yang
- physiologie de la respiration
- 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 creuses, leurs fonctions en physiologie occidentale, leurs fonctions

Respire Shiatsu - Catherine Cohen-Hadria

Siège: 244 Avenue Jean Jaurès, 84210 Pernes les Fontaines

+33(0)6 84 76 34 94 - contact@respireshiatsu.com <https://www.respireshiatsu.com>

Siret: 804 183 655 000 13 Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93840417884

- en énergétique traditionnelle, approche comparative
- l'impact des émotions sur les différents organes et systèmes (respiratoire, circulatoire, neuromusculaire...)
- les 3 Foyers, 3 étages, 3 fonctions, les points de commande, Niveau I
- Les Ben Shen et le rôle particulier du Cœur
- Évaluations théoriques

Pratique

- Les différentes postures du donneur de Shiatsu, la notion de posture juste, posture et relation Ciel-Terre, la notion de *Hara* ou centre énergétique, le non-agir, la notion de vacuité et d'esprit vide
- les différentes techniques de pression des mains
- les différentes postures du receveur
- les précautions et contre-indications des postures du receveur et des mouvements
- les 5 principes du Zen Shiatsu, leur application pratique
- la notion de Ho - Sha
- les enchaînements du Shiatsu ou '*Katas*' : Kata Dorsal, Kata Frontal, Kata Latéral Kata Assis, et les *Seitais* (Etirements)
- repérage des 12 méridiens nourriciers, trajets et localisation des points principaux
- repérage des points de commande des 3 Foyers
- Ampuku : palpation abdominale des zones réflexes du ventre
- Dispensaire selon les années : en fin d'année, pratique si le cas se présente, 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

- les échauffements préparatoires
- la respiration
- la voix
- les étirements de méridiens, les Makko Ho de Masunaga
- les mouvements du Do In
- les réflexes posturaux et la verticalité (Technique Alexander)
- approche de la méditation

NIVEAU II (Année 2) : Shiatsu de Bien-être

Théorie

- l'anamnèse ou questionnaire de début de séance, le déroulé d'une séance
- les 5 Mouvements (ou dynamismes énergétiques, dits 5 éléments)
- les Cycles d'Engendrement, de Contrôle, d'Agression
- Application de ces cycles aux déséquilibres des Organes-Entrailles (Niveau II)
- la notion de Kyo-Jitsu et ses applications à la palpation de l'Ampuku / des méridiens et extensions
- la notion de Tsubos
- le concept du Yin-Yang et ses applications aux déséquilibres énergétiques
- les Pervers externes et internes

- Les 5 Saveurs
- les points abortifs
- l'horloge circadienne, la règle midi – minuit
- Le Triple réchauffeur, ses fonctions, les points de régulation (rappel)
- les points Mu ou points Hérault
- les points Shu ou points d'Assentiment
- les zones de bilan énergétique du dos (Yugetsu)
- reprise des méridiens, et les Extensions de Masunaga
- Évaluations théoriques

Pratique

- les 4 Katas, révision et Manœuvres avancées
- les Extensions de Masunaga : repérage et révision des méridiens principaux
- la notion de contact énergétique : palpation des méridiens / des points / recherche des Tsubos
- palpation des zones de Kyo-Jitsu
- Ampuku, approfondissement
- Organes de l'abdomen : repérage et palpation
- Yuketsu : palpation des zones réflexes du dos / repères anatomiques du dos
- les principaux tests de mobilité articulaire
- Dispensaire : en fin d'année, pratique si le cas se présente avec des receveurs-visiteurs, avec supervision du formateur, bilan final avec le receveur et le formateur, bilan pédagogique avec le stagiaire et le formateur
- sessions communes de pratique avec des stagiaires avancés
- Évaluations pratiques

Préparation Corporelle : pratique commune à tous les niveaux

VI. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre

- Moyens pédagogiques :
 - planches anatomiques et de méridiens
 - Démonstrations pratiques
 - Livret PDF, Niveau II (remis en fin de formation par Niveau)
 - Bibliographie
- Moyens techniques :
 - salle équipée de Tatamis, tapis, et coussins, matériel propre à la pratique corporelle et à la pratique du Shiatsu
 - paperboard ou tableau
 - squelette, colonne vertébrale, bassin grandeur nature
 - mannequin de méridiens d'acupuncture
 - planches de méridiens
 - planches anatomiques
 - extraits de textes fondateurs de l'énergétique traditionnelle 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 juin 2014, expérience professionnelle de 5 ans en cabinet de soins individuels
- Praticienne de Technique Matthias Alexander, Agréée ATI, 1990 (Alexander Technique International FR), expérience professionnelle depuis 1990 auprès de chanteurs, danseurs, musiciens, cirassiens professionnels (posture et respiration) et auprès des acteurs de l'entreprise (postures au travail)
- Formatrice Technique Matthias Alexander depuis 1999, Agréée ATI France, expérience professionnelle en formation de professeurs de la méthode de 1999 à 2016
- Formée en énergétique traditionnelle chinoise, Modules acupuncture et médecine manuelle, 2007-09
- Formée en Chi Nei Zang, massage traditionnel du ventre, 2013
- Animatrice Do In, 2004, expérience professionnelle de 6 années de cours collectifs hebdomadaires et stages
- Formation Enseignant Shiatsu, FFST, 2018-2019

Formations initiales :

- 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 Jeune Public de 1990 à 2013

VII. 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 et attestations de présences individuelles.

Questionnaire de satisfaction remis aux stagiaires en fin de Niveau : 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 II est sanctionné par un suivi de contrôle continu, théorie et pratique, et un examen final, théorie et pratique, effectué 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. La correction est effectuée en commun à l'issue du questionnaire.
- 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, de postures du donneur, d'observation des caractéristiques énergétiques du receveur, récapitulation des contre-indications, mise en pratique d'un segment de Shiatsu...

- Examen écrit de fin de Niveau II, Théorie : cet examen écrit reprend les principes fondamentaux régissant le Shiatsu et l'énergétique traditionnelle chinoise vus au cours de cette Année 2. Durée : 40 mn environ
-
- Examen pratique de fin de Niveau II : Le Shiatsu est donné à un stagiaire en receveur sur une zone particulière du corps (exemple : le cou) dans un temps donné de 20mn, afin d'évaluer de façon bienveillante et constructive tout ce que le stagiaire peut appliquer sur une zone donnée. On prend comme acquis que le receveur a déjà reçu un Kata.
A l'issue de ces examens de fin de Niveau II, un bilan de formation Niveau II, sera adressé au stagiaire, ainsi qu'un certificat de formation Niveau II, mentionnant le nombre total d'heures.

ANNEXE 1 : Rappel : Modules Complémentaires obligatoires (selon le cursus choisi) :

Afin d'obtenir la certification finale auprès de la FFST, il est demandé en complément de cette formation en école trois modules obligatoires effectués auprès d'autres organismes de formation. Les inscriptions, règlements et certifications sont à effectuer auprès de ces différents organismes.
Seule l'attestation de certification est à remettre à l'école 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 et 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). Elle est exigible en fin de Niveau III pour les personnes qui se destinent à la certification de Praticien.
Certaines professions en sont dispensées. Merci de consulter la liste dans le Programme de formation FFST.
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.
Elle est exigible en fin de Niveau I pour l'obtention de l'attestation de formation Niveau I.
3. **Séances à recevoir** : Il est demandé aux stagiaires en formation de recevoir un minimum de 12 séances de Shiatsu Traditionnel au cours de la formation (soit 3 séances par Niveau), à raison de 4 séances maximum par praticien. Ces séances sont obligatoirement prodiguées par des Praticiens Certifiés FFST. Des attestations de suivi de séances seront demandées.
Exigibles en fin de Niveau (à raison de 3 séances par Niveau).