

**Formation au Zen Shiatsu Traditionnel 2025-2026 : Shiatsu Familial  
(Niveau I en cas de Formation Certifiante)**

Je vous propose dans ces stages une initiation au Zen Shiatsu. Vous pourrez ainsi pratiquer avec votre famille ou vos proches cette technique très efficace de soulagement des maux et douleurs du quotidien. Ces Modules constituent également le Niveau I en cas de formation certifiante.

*Le Shiatsu a prouvé son efficacité dans les cas suivants :*

- difficultés d'endormissement
- maux de tête
- maux de dos, raideurs, douleurs du dos et des jambes
- digestion lente
- stress, agitation, nervosité
- baisse d'immunité
- difficultés de concentration
- manque de confiance en soi



**Qu'est-ce que le SHIATSU ?**

C'est une technique japonaise de soin manuel et de ré-équilibrage énergétique par pressions des mains, des coudes et des genoux sur les trajets de méridiens et sur des points spécifiques.

Cette technique est basée sur l'énergétique traditionnelle chinoise et le concept de méridiens reliés aux organes vitaux par des flux impalpables de QI Vital (énergie). Le Shiatsu dénoue efficacement les nœuds dans les tissus de surface, permettant ainsi aux fluides du corps de circuler plus librement et de vitaliser l'organisme entier.

Le ZEN SHIATSU : créé par Shizutô MASUNAGA dans le courant du XXème siècle renouvelle cette pratique ancestrale en tenant davantage compte du psychisme du receveur (influence des émotions, du stress...) reconnaissant ainsi le lien entre tous les plans de l'être et la relation qui réunit le donneur et le receveur.

Ce type de Shiatsu novateur s'accompagne également de mobilisations et d'étirements, toujours adaptés au receveur, qui ont pour but de libérer les tensions et d'engager plus profondément la respiration.

*Selon Masunaga, le Zen unit «la sagesse orientale et ses rapports avec la culture, la santé et la manière de vivre (...) car notre santé dépend et reflète la santé de nos relations humaines.»*

*in Zen Shiatsu, Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé, ed. Tredaniel*

Le Shiatsu, très répandu dans son pays d'origine, le Japon, bénéficie d'un statut officiel auprès du ministère de la santé. Est classé par l'Europe comme 'médecine traditionnelle digne d'intérêt'.

« Donner le Shiatsu » signifie exercer des pressions des mains sur les trajets de méridiens du receveur qui est habillé de vêtements souples.

Traditionnellement, toute formation au Shiatsu commence par le « Shiatsu Familial ». A l'issue de ces stages d'initiations ouvert à tous, vous pourrez en toute sécurité donner un Shiatsu dans un cadre familial ou amical.

Lors de chaque stage, chaque participant est 'donneur' puis 'receveur', cette alternance permet de ressentir pleinement les bienfaits du Shiatsu.

Le Shiatsu Traditionnel se pratique au sol sur Tatamis – avec une épaisseur suffisante pour protéger les genoux. Nous proposons aux personnes qui ne peuvent pas pratiquer à genoux une adaptation au Shiatsu sur table. A signaler à l'inscription.



### **Pourquoi choisir de s'initier au ZEN SHIATSU – les spécificités :**

– **Ce soin énergétique manuel soulage les maux du quotidien** : maux de dos, de ventre, stress, nervosité... et renforce l'immunité naturelle : résistance au froid, aux changements de saison, aux pics de travail. Cela se ressent sur les plans physique, énergétique et psychique de l'être.

– Un donneur de Shiatsu apprend à s'adapter à la condition physique et énergétique de receveurs différents, pour leur confort et leur sécurité : il développe sa capacité d'écoute des besoins du receveur.

- Apprendre comment rester centré en donnant le Shiatsu permet d'être à l'écoute des besoins du receveur sans se laisser emporter par les troubles du receveur.
  - Acquérir une bonne posture est indispensable pour éviter les tensions superflues, nuisibles à la qualité du toucher
  - Développer un toucher énergétique, sans utiliser de force physique
  - Aborder le concept de méridiens et de Qi Vital, bases de l'énergétique traditionnelle chinoise et japonaise, de façon claire et concrète.
  - Découvrir la philosophie de non-agir qui accompagne cette technique
  - Lors de cet apprentissage, chacun est tour à tour donneur puis receveur, afin de ressentir pleinement les bienfaits du Shiatsu et de se détendre en profondeur.
- Selon l'énergétique traditionnelle, cette détente permet au Qi Vital de circuler dans la profondeur du corps, de réparer les tissus sous l'action du système nerveux parasympathique. Après la séance, le receveur se sent régénéré et vivifié.*

*Bien sûr, tout ceci est un processus qui se met en place progressivement au cours de la pratique !*

### **A qui s'adresse ces stages ?**

- aux personnes qui souhaitent procurer un soulagement de troubles mineurs au sein de leur famille : conjoint.e, enfants, parents âgés
- aux personnes qui souhaitent échanger avec des amis proches, pour le bien-être de chacun
- aux personnes qui souhaitent découvrir ce qu'est une pratique énergétique, dans un cadre sûr et sécurisant
- aux personnes qui souhaitent découvrir le Zen Shiatsu et peut-être poursuivre avec une formation soutenue.

**Ces stages de Shiatsu Familial représentent le Module 1 de la formation certifiante pour les personnes qui souhaitent poursuivre leur apprentissage du Shiatsu.**

**Ces stages s'adressent aussi aux stagiaires en formation Shiatsu pour leur offrir une pratique immersive d'approfondissement du Souffle, de la posture et de l'esprit du Zen Shiatsu.**

**La Préparation corporelle :** elle est facilitée par les temps de **DO IN**, en salle ou en pleine nature : étirements de méridiens, assouplissements, enracinement, sont associés à la respiration, pratique des sons et mise en vibration du corps énergétique.

**la Technique Matthias ALEXANDER :** permet de trouver la bonne posture, celle qui va avec l'aisance de mouvements et la souplesse

**Les temps de méditation :** silencieuse, guidée ou en musique, la méditation invite au recentrage, au calme, à la détente.

**Lieux de stage :** Au sein de la superbe nature du Domaine du Taillé, en Sud Ardèche, dans un cadre bienveillant et ressourçant pour les stages en immersion, ou au cœur du village pittoresque de Pernes les Fontaines en Provence.

DATES	LIEU	THÈME	KATA	MÉRIDIENS trajets
24 au 26 octobre 2025 résidentiel en immersion	Domaine du Taillé	La force tranquille du dos : Ancrage dans le bassin et verticalité	Kata Dorsal	Méridiens Vessie – Reins
6 et 7 décembre 2025	Pernes les Fontaines	Dos et système nerveux, du stress à l'apaisement, acquérir un équilibre dans les réactions émotionnelles	Kata Dorsal	Méridien Vessie - Reins, les points spécifiques qui apaisent le stress et les douleurs
14 et 15 février 2026	Pernes les Fontaines	Détendre le haut du corps, l'impact de la respiration sur les états de stress, de fatigue, de baisse d'immunité	Kata Frontal : bras, épaules et torse cou, Shiatsu du visage	Méridien Poumon - GI
6 au 8 mars 2026 résidentiel en immersion	Domaine du Taillé	La 'digestion' des émotions, l'impact du stress sur la digestion	Kata Frontal : ventre et jambes	Méridiens Estomac - Rate Pancréas
11 et 12 avril	Pernes les Fontaines	Améliorer la circulation dans le système digestif	Kata Frontal : mobilisations	Méridiens TR – MC
30 et 31 mai	Pernes les Fontaines	Développer la souplesse du cou, des trapèzes et des épaules. Pour une meilleure mobilité au quotidien	Kata Latéral	Méridiens Foie - Vésicule Biliaire
6 et 7 juin	Pernes les Fontaines	Améliorer et intégrer les techniques de respiration	Kata Latéral	Méridiens C - IG
26 au 28 juin 2026 résidentiel en immersion	Domaine du Taillé	Libérer le mouvement	Kata Latéral	Méridiens complémentaires
Session complémentaire de certification Niveau I 28 juin 2026 16h-19h30	Domaine du Taillé <i>(incluse sans surcoût dans le stage du 26 au 28 juin)</i>	Évaluations de pratique et de théorie Niveau I	Les 3 Katas <i>(1 Kata sera tiré au sort)</i>	

## Horaires :

**Présentiel non résidentiel** : 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

**Présentiel résidentiel** : du vendredi 18h au dimanche 16h, soit 15 h par session de 2 jours 1/2

### Distanciel en visio en direct :

1ère session le mardi de 19h à 21h en novembre ou décembre 2025

3 sessions de supervision de 19h à 20h, de janvier à juin 2026

**E-learning** : vous recevrez les cours en E-learning, à vous de vous organiser !

## Pour aller plus loin

La formation complète au Shiatsu se décline en 3 ou 4 étapes :

Niveau I : Shiatsu Familial

Niveau II : Shiatsu de Bien-être

Niveau III et IV : Shiatsu Praticien Agréé FFST

Chaque Niveau comprend des modules de pratique en présentiel et une série de modules en distanciel réservés à l'apprentissage des bases de l'énergétique traditionnelle chinoise et à un temps de supervision collective sur les Shiatsu donnés par les stagiaires en dehors des sessions.

Pour un descriptif plus complet de la formation :

<https://www.respireshiatsu.com/formations-shiatsu-et-do-in-region-avignon/>

## Lieux de formation :

1. Domaine du Taillé, 1150 Chemin du Taillé, 07200, Vesseaux

2. Maison des Associations, Les Ursulines, 24 rue Fléchier, 84210, Pernes les Fontaines

## Tarifs de la formation Niveau I :

- **Par week-end : 195 € / we non résidentiel du samedi au dimanche**  
**220 € / we résidentiel du vendredi soir au dimanche**
- **Pour le Niveau I complet (Pratique + sessions de Théorie MTC) :**  
**Particuliers en auto-financement : 1775 € net de taxe** - formation non soumise à la TVA  
+ 45 € de frais de dossier d'inscription  
**Ce tarif est appliqué avec déduction des stages déjà accomplis en 2025-26 :**  
exemple : -220 € ou 220€ si stage accompli en octobre 2025 au Taillé  
Paiement échelonné possible jusqu'à fin juin 2026  
Par virements programmés : à l'ordre de **Catherine Cohen-Hadria** (un formulaire d'engagement de virement est contenu dans le Contrat de formation)  
Par chèques encaissables le 15 de chaque mois à l'ordre de :  
**Catherine Cohen-Hadria**, et remis à l'Organisme de formation lors de la signature du Contrat.

**Avec prise en charge par organisme financeur :**

**2307 € TTC** de frais de formation (incluant les frais d'inscription)

Au bénéfice du stagiaire et selon les organismes financeurs, ce montant peut être complété par des frais de déplacement qui seront alors mentionnés dans la Convention de formation.

Le dossier complet de demande de prise en charge doit être adressé à l'organisme financeur au plus tard 1 mois avant le début de la formation.

**Pour vous inscrire, merci de renvoyer le bulletin d'inscription** accompagné de votre chèque d'arrhes de réservation **de 50 €** libellé au nom de Catherine Cohen-Hadria

Le chèque d'arrhes n'est plus remboursable à - 3 semaines du stage choisi

**Contenu de formation, Shiatsu Familial :**

**Pratique**

- 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*
- le repérage des 12 méridiens nourriciers, trajets et localisation des points principaux
- le repérage des Trois Foyers et des points de commande des Trois Foyers

**Préparation Corporelle :**

**Do In, Dao Yin & Technique Matthias Alexander, Méditation**

- les échauffements énergétiques préparatoires
- le placement de la respiration et de la voix dans le corps (Dao Yin & Technique Alexander)
- les Souffles des 5 Organes
- les étirements de méridiens et les Makko Ho de Masunaga
- les autres mobilisations de méridiens selon le Do In & le Dao Yin, en fonction des saisons
- les réflexes posturaux, la verticalité et l'allongement de la colonne vertébrale dans les postures du Shiatsu et dans la vie quotidienne, selon la Technique F. Matthias Alexander
- les exercices du Do In pour la régulation des émotions (selon les Ben Shen)
- approche du centrage par la méditation

**Théorie**

- Historique du Shiatsu, définition du Shiatsu et des différents styles de Shiatsu, définition du style pratiqué dans l'école RespireShiatsu : 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
- Définition du *Kata*, enchaînement de postures et de mouvements, ses effets sur le receveur, sur le

Catherine Cohen-Hadria

Siège: 244 Avenue Jean Jaurès, 84210 Pernes les Fontaines

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

Siret: 804 183 655 000 13 code APE : 8690F

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93840417884 après du Préfet de la Région PACA

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

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)
- 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, leurs fonctions en physiologie occidentale (aperçu), leurs fonctions en énergétique traditionnelle chinoise, sur les plans physique et psychique
  - les Trois Foyers (ou Trois Réchauffeurs), leurs fonctions, les points de commande
  - Les *Ben Shen* et le rôle particulier du Cœur, l'impact du stress et des émotions sur les différents organes et systèmes selon la MTC
  - Évaluations théoriques
  - Compte-rendu oral des Shiatsu pratiqués par les stagiaires et retour du formateur (un temps préférentiel est pris pour cela au cours des sessions de théorie en visio, mais aussi au cours des sessions de pratique)

### Programme des Sessions de théorie en visio Niveau I :

Chaque session de 2h environ porte sur un des 12 organes :

- approche de l'anatomie et de la physiologie de l'organe
- fonctions MTC, approche comparative

Avec support visuel en diaporama de 20 planches environ par organe (à télécharger)

La première session est réalisée en direct selon une date convenue en novembre ou décembre 2025, le mardi de 19h à 21h.

Les sessions suivantes sont en E-learning

3 sessions de supervision ont lieu en direct de janvier à juin 2026, sur des dates convenues, le mardi de 19h à 21h.

L'enregistrement des sessions en direct est transmis aux stagiaires ainsi que les sessions en E-learning, sans limitation de durée.

### Moyens pédagogiques :

- 12 Diaporamas en couleur correspondant aux 12 cours en visio sur les Organes-Entrailles, envoyés aux stagiaires lors des cours de théorie en distanciel et en E-learning
- planches de méridiens MTC envoyées en PDF lors des cours en distanciel et données lors des week-ends de pratique
- idéogrammes traditionnels commentés, inclus dans les diaporamas
- Les cours théoriques en distanciel sont réalisés en direct ; ils sont enregistrés et envoyés aux

Catherine Cohen-Hadria

Siège: 244 Avenue Jean Jaurès, 84210 Pernes les Fontaines

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

Siret: 804 183 655 000 13 code APE : 8690F

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93840417884 après du Préfet de la Région PACA

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

stagiaires après chaque session en distanciel. Ces cours théoriques et les cours en E-learning sont à usage exclusif du stagiaire qui s'engage par écrit en début de formation à ne pas les diffuser.

- Bibliographie choisie
- Démonstrations pratiques effectuées par le formateur lors des sessions de pratique

#### **Moyens techniques :**

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

#### **Formatrice : 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

**Lors des sessions en Vaucluse et à partir de 10 stagiaires lors des sessions en résidentiels, nous bénéficierons de la présence d'une Assistante de formation :**

#### **Isabelle Marcheval**

- Praticienne Certifiée Shiatsu, Agréée FFST
- Assistante d'enseignement à l'école Respire Shiatsu depuis 2023