

FORMATION AU ZEN SHIATSU TRADITIONNEL Un Chemin de vie

En vue de l'obtention du Certificat de Praticien en Shiatsu Traditionnel, Agréé FFST

PROGRAMME DE FORMATION 2026



Catherine Cohen-Hadria – Respire Shiatsu
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



I. Objectifs généraux de la formation

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

- Connaître et maîtriser les techniques du Zen Shiatsu, soin manuel traditionnel japonais, théorie et pratique
- Comprendre et assimiler l'Énergétique traditionnelle chinoise - programme encadré par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST)
- Savoir pratiquer le DO IN et la Technique Matthias Alexander à des fins de préparations corporelles indispensables à la pratique du Shiatsu

La formation en 3 ou 4 ans est sanctionnée par le « Certificat de Praticien en Shiatsu Traditionnel » délivré par le Centre de Formation.

A chaque Niveau de formation est délivrée une Attestation de suivi de formation.

La formation complète mène au titre de « Praticien en Shiatsu Traditionnel Agréé FFST ».

L'activité des praticiens Shiatsu est référencée en France par l'INSEE comme « activité de santé n.c.a » (code 8690F).

Objectifs détaillés

- Utiliser des techniques d'accompagnement de bien-être et de santé naturelle, d'hygiène de vie, de prévention sur les plans physique, énergétique et psychique de l'être
- Gérer les problématiques du stress et de l'anxiété, accompagner les troubles et douleurs liés au stress ne relevant pas du domaine médical : inconforts digestifs, respiration incomplète, difficultés à s'exprimer, acidose, troubles du sommeil...
- Soulager les troubles ostéo-articulaires bénins (liés ou non à une pratique professionnelle) : TMS, maux de dos, douleurs articulaires, douleurs posturales, mauvaises postures, arthrose...
- Conduire les personnes vers une meilleure gestion de ces troubles au quotidien, prévenir les risques psychosociaux au travail
- Accompagner les personnes affectées de troubles chroniques sur les plans de l'hygiène de vie corporelle, alimentaire et émotionnelle
- Accompagner des personnes sur leur chemin de vie

Catherine Cohen-Hadria – Respire Shiatsu
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

II. Objectifs pédagogiques de la formation

Les 4 Niveaux successifs de la formation sont accomplis en fonction des objectifs suivants

NIVEAU I

CONSTRUIRE DES BASES SOLIDES

A l'issue du Niveau I de la formation, les stagiaires sont en mesure de donner en toute sécurité un Shiatsu simplifié visant à la détente globale, dans 2 cadres distincts :

- Cadre strictement familial et privé, dans le respect des limites et contre-indications enseignées lors de la formation
- Professionnels de santé ou d'éducation sportive (secteur médical, para-médical, masseurs en activité, thérapeutes, éducateurs sportifs) en utilisation d'outils complémentaires à leur pratique (dès le Niveau II).

NIVEAU I : LES ACQUIS

KATAS* sur le dos et sur l'avant du corps : Kata Dorsal et Frontal

STRUCTURER L'AXE VERTICAL : méridiens Reins & Vessie / Rate-Pancréas & Estomac

LES ORGANES correspondants : étude comparative Physiologie – MTC **

LE RÔLE PARTICULIER DU CŒUR : méridien et Organe

LA POSTURE JUSTE - LA RESPIRATION - LE CALME INTÉRIEUR

LE TOUCHER RESPECTUEUX - L'ÉCOUTE PAR LES MAINS

CADRE ET LIMITES DE LA PRATIQUE - Les Contre-indications

LE TAOÏSME, cadre historique et philosophique, un Chemin de Vie

* Un Kata est un protocole de Shiatsu qui agit par pressions des mains sur les trajets de méridiens, de la tête aux pieds.

** MTC : Énergétique traditionnelle chinoise



NIVEAU II

DÉVELOPPER L'ÉNERGÉTIQUE TRADITIONNELLE

A l'issue du Niveau II, les stagiaires sont en capacité de donner un Shiatsu incluant une connaissance plus approfondie des plans énergétiques, et ce dans 2 cadres distincts :

- Cadre d'une activité de Bien-être, de relaxation ou de gestion du stress, en privé ou avec un statut professionnel de Bien-être
- Professionnels de santé ou d'éducation sportive (secteur médical, para-médical, masseurs en activité, thérapeutes, éducateurs sportifs) en utilisation d'outils complémentaires à leur pratique

NIVEAU II : LES ACQUIS

KATAS approfondis sur l'avant les les côtés du corps : Kata Frontal et Latéral

DÉPLOYER L'OUVERTURE ÉNERGÉTIQUE : méridiens P – GI / F – VB / IG / MC- TR *

LES ORGANES correspondants : étude comparative Physiologie – MTC

POSTURE - RESPIRATION - DÉVELOPPER LA PRÉSENCE

LE CONTACT ÉNERGÉTIQUE PAR LE TOUCHER DES MÉRIDIENS

TAOÏSME : LE NON – AGIR, une philosophie et une pratique

* *méridiens Poumons, Gros Intestin, Foie, Vésicule Biliaire, Intestin Grêle, Maître Cœur, Triple Réchauffeur*

A l'issue du Niveau II, un Certificat de Shiatsu Niveau II est délivré par le Centre de Formation.

Un Certificat de « Technicien de Shiatsu Bien-Être » est délivré sous réserve d'inscription au Niveau III (par décision de la FFST).

NIVEAU III et NIVEAU IV L'ACCOMPAGNEMENT HOLISTIQUE

NIVEAU III : LES ACQUIS

ACCOMPAGNER les effets secondaires de troubles courants
sur les plans physique, énergétique, émotionnel

MERVEILLEUX VAISSEAUX Conception et Gouverneur, aspects énergétiques subtils

MÉRIDIENS CLIMATIQUES, la résistance aux changements de climat

LES SUBSTANCES VITALES, renforcer l'immunité

LA SÉANCE : L'ÉCOUTE HOLISTIQUE NON-INTERVENANTE

TAOÏSME : PRATIQUE DE LA VOIE ou CHEMIN (TAO)

NIVEAU IV : TITRE de PRATICIEN EN SHIATSU TRADITIONNEL AGRÉÉ FFST

A l'issue des Niveaux III et IV, les stagiaires sont en capacité d'accompagner des personnes présentant des affections particulières afin de leur apporter un confort de vie adapté*.

* Le Shiatsu ne se substitue pas à un suivi médical ou paramédical, il permet à une personne souffrant de troubles particuliers d'aménager un meilleur confort de vie en rapport avec son affection, en lien et en accord avec son médecin.

Les stagiaires ont une bonne connaissance des troubles et affections courantes, une conscience claire de leur rôle d'accompagnant vers une meilleure hygiène de vie.

La formation est complétée par un rendu écrit d'études de cas supervisées par le formateur.

Des modules complémentaires sont demandés (Formation aux Premiers Secours, Formation en Anatomie-Physiologie). Effectués en-dehors du centre de Formation.

La formation s'achève avec la Certification délivrée par l'OF, suivie de la Certification Fédérale, délivrée par un jury extérieur au Centre de formation, sous l'égide de la FFST (voir XI, Modules de certification).

Catherine Cohen-Hadria – Respire Shiatsu
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

III. Organisation de la formation

La formation au Shiatsu Traditionnel est sous mode Hybride :

En présentiel / en distanciel en face à face pédagogique / en E-learning

	Formation en Présentiel	Formation en distanciel en face à face pédagogique	Formation en E-learning	Total des heures de formation	Suivi individuel des travaux écrits
Niveau I Shiatsu « Familial »	5 week-ends de 15 h + 3 séjours résidentiels de 2 jours 1/2 = 120 heures	3 sessions de 2h = 6 heures	5 sessions de 2h = 10 heures	136 heures	Évaluations mensuelles Évaluation finale
Niveau II Shiatsu « Bien-être »	5 week-ends de 15 h + 3 séjours résidentiels de 2 jours 1/2 = 120 heures	3 sessions de 2h = 6 heures	5 sessions de 2h = 10 heures	136 heures	Évaluations mensuelles Évaluation finale
Niveau III Shiatsu « Praticien I »	5 week-ends de 15 h + 3 séjours résidentiels de 2 jours 1/2 = 120 heures	3 sessions de 2h = 6 heures	5 sessions de 2h = 10 heures	136 heures	Évaluations finales + 10 heures de supervision des études de cas
Niveau IV Shiatsu « Certification Praticien »	2 week-ends de 15h = 30 h	3 sessions de 2h = 6 heures	-	36 heures	Évaluations finales + Préparation à l'examen FFST
TOTAL				444 heures	+ 10 heures

Catherine Cohen-Hadria – Respire Shiatsu
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

III. Tarifs de la formation

	Nombre d'heures de formation	Correction des travaux écrits (incluses dans le coût de formation)	Tarifs en financement personnel	Tarifs avec prise en charge par organisme financeur	Frais d'inscription annuels (inclus)
Niveau I Shiatsu « Familial »	136 heures		1949 €* 2765 €	2765 €	45 €
Niveau II Shiatsu « Bien-être »	136 heures		1949 €* 2765 €	2765 €	45 €
Niveau III Shiatsu « Praticien I »	136 heures	+ 10 heures	1949 €* 2765 €	2765 €	45 €
Niveau IV Shiatsu « Certification Praticien »	33 heures		507 €* 705 €	705 €	45 €
Total	444 heures				

* versement échelonné possible

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 : de 19h à 20h, 1 fois par trimestre

Les sessions en présentiel sont regroupées pour les Niveau II, III et IV. Des groupes de travail encadrés permettent la différenciation des pratiques. La session finale annuelle regroupe tous les Niveaux.

Tous les cours (présentiel et distanciel) sont obligatoires et commencent à l'heure dite. Merci de vous organiser en conséquence.

En cas de retard ou d'impossibilité majeure d'assister à un cours (présentiel ou distanciel), le stagiaire a l'obligation de prévenir la formatrice par mail au plus tard 48h avant la session.

Le Certificat de fin d'année comporte un nombre défini d'heures de présence. En cas d'absence, le stagiaire sera tenu de rattraper les heures manquées l'année suivante (voir modalités dans le Contrat).

Tutorat

Votre Directrice de formation est aussi votre tutrice : si vous rencontrez une difficulté individuelle au cours de votre formation, que ce soit sur le plan pédagogique, administratif ou relationnel, vous êtes invité.e à contacter la formatrice dans les meilleurs délais afin d'en parler lors d'un Rv (par téléphone ou en visio), en dehors des sessions de formation.

V. 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 pour le Niveau I.

Pour les stagiaires de Niveau II, III ou IV venant d'un autre centre de formation au Shiatsu, il est demandé un descriptif de parcours, une lettre de motivation, un ou plusieurs entretiens sur RV avec la directrice pédagogique, soit en présentiel au siège de RESPIRE SHIATSU, soit en visio-conférence ou par téléphone. A l'issue de cet entretien, si le programme préalablement accompli par le stagiaire ne coïncide pas avec le programme de l'OF, la directrice de formation proposera une remise à niveau dont les termes seront fixés dans un Avenant au Contrat de formation.

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.

V. Lieux de formation en présentiel :

Carpentras (84) – Mormoiron (84) – Vessey (07)

L'adresse des lieux de formation vous sera communiquée à la signature du Contrat de formation.

VI. Modalités de règlement de la formation Niveau I, II et III :

- **Particuliers en auto-financement : 1949 € net de taxe par Niveau** - formation non soumise à la TVA (soit 14 € / heure de formation) dont 45 € de frais de dossier d'inscription inclus
Le paiement est possible en 1 fois, 5 fois ou 8 fois.
Par virement bancaire : à l'ordre de **Catherine Cohen-Hadria**, un formulaire d'engagement de virement est contenu dans le Contrat de formation
Par chèque : Tous les chèques sont libellés à l'ordre de :
Catherine Cohen-Hadria, et remis à l'Organisme de formation lors de la signature du Contrat.
Encaissables le 15 de chaque mois
- **Avec prise en charge par un organisme financeur : 2765 € TTC par Niveau** (frais d'inscription inclus)
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.
Nota : 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.**
- **Arrhes : Un virement bancaire ou chèque d'arrhes de 150 €** libellé au nom de Catherine Cohen-Hadria accompagne le Contrat de Formation (ou la Convention de formation) qui doit être adressé par mail ou par voie postale en double exemplaire à l'Organisme de Formation « Respire Shiatsu » avec le Règlement Intérieur et les CGV signés au plus tard **15 jours** avant le début de la formation.
Le chèque d'arrhes n'est plus remboursable au-delà du délai légal de rétractation.

Les tarifs de la formation incluent :

- les évaluations continues et finales, théoriques et pratiques, réalisées au sein du centre de formation
- la supervision des Shiatsu données par les stagiaires en dehors des sessions de formation; ces supervisions ont lieu lors des cours en visio en direct et lors des week-ends de pratique, dès le Niveau I.
- la documentation papier et PDF fournie au cours de la formation
- la correction par écrit des Études de cas en Niveau III et IV (2 receveurs – 5 séances par receveur)

Les tarifs pour les 4 Niveaux restent fixes pour les 4 années suivantes si elles sont accomplies de façon consécutive, à compter de l'inscription en première année.

Les tarifs de la formation n'incluent pas :

- **l'examen final de Praticien Agréé FFST** sous la responsabilité de la FFST (coût : 80€).
- **l'adhésion annuelle à la FFST : Cette adhésion obligatoire est souscrite individuellement** par chaque stagiaire sur le site de la FFST au 31 août de chaque année ou au plus tard à la signature annuelle du contrat de formation.
<http://ffst.fr/> coût : 70 €

Catherine Cohen-Hadria – Respire Shiatsu
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

L'adhésion permet de bénéficier des différents services et partenariats de la FFST, donne droit au vote lors des Assemblées Générales (dès la première année de formation), permet de souscrire à une Assurance Stagiaire pour les études de cas.

Elle donne accès à la base de données et de ressources de la FFST (vidéos, colloques, actualités...), à la formation continue, à un soutien législatif, administratif et de communication (groupes Fb...).

Après obtention de la Certification finale sous l'égide de la FFST, elle donne droit à utiliser le **logo FFST** et à l'inscription dans l'**annuaire national des Praticiens**.

Elle est obligatoire pour être Certifié Praticien Shiatsu Agréé FFST, dès la première année de formation. Requise à la signature annuelle du Contrat de Formation.

- l'acquisition de 3 ouvrages indispensables à la pratique du Shiatsu :

Niveau I : Shizuto Masunaga : Zen Shiatsu, comment équilibrer le Yin et le Yang pour une meilleure santé, ed. Trédaniel

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

W. Rappenecker, Atlas du Shiatsu, les méridiens, ed. Maloine

- En cas d'échec à l'évaluation de fin d'année, théorique ou pratique, le stagiaire est tenu de repasser cette épreuve au cours de l'année suivante (avant février de l'année suivante). Le stagiaire s'acquittera des frais correspondants, soit 70 €/ session (théorique ou pratique).

En cas d'échec à l'évaluation finale pratique de Niveau III, le stagiaire s'acquittera de cette somme pour les 2 examinateurs présents (soit 2x 70€).

- les Modules complémentaires à la formation, accomplis en dehors de l'Organisme de Formation « Respire Shiatsu » (Voir ci-dessous)

VII. Contenu général de la formation

Pratique : Transmettre les outils du Shiatsu Traditionnel de style Masunaga (Zen Shiatsu) :

Katas, protocoles de la tête aux pieds / travail énergétique de méridiens et de points spécifiques/ palpation des zones réflexes du ventre et du dos/ dans un but d'accompagnement des troubles du quotidien/ d'hygiène de vie / de prévention

S'assurer de la bonne exécution de ces pratiques, de la sécurité du receveur, du respect des limites du Shiatsu et de son code de Déontologie.

Théorie : Transmettre les principes de l'énergétique chinoise traditionnelle qui sous-tendent la pratique du Shiatsu, et les connaissances de base en anatomie et physiologie indispensable au toucher.

Préparation corporelle : Transmettre les outils de préparation corporelle du donneur de Shiatsu : Do In, Yoga des méridiens, Dao Yin, Makko Ho, Technique Alexander ; et les techniques de centrage : méditation

Catherine Cohen-Hadria – Respire Shiatsu

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

VIII. Programme détaillé de formation

NIVEAU I : CONSTRUIRE DES BASES SOLIDES

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
- Définition du *Kata*, protocole de pressions Shiatsu sur tout le corps, ses effets sur le receveur et sur le donneur. Chaque *Kata* comprend des *Seitais*, étirements de méridiens et mobilisations simples des articulations (Niveau I). Adaptations à l'âge et à la condition physique du receveur
- la cosmogénèse Taoïste, Le Tao, la relation Ciel-Terre-Homme
- le concept de Qi (ou Ki = énergie), Niveau I
- les polarités Yin-Yang
- approche de la physiologie de la respiration
- le concept de méridien, méridiens nourriciers, trajets, le concept de loge énergétique
- les points Yuan, les points Lo
- les organes et les entrailles, leurs fonctions en physiologie occidentale, leurs fonctions en énergétique traditionnelle, approche comparative
- Le rôle particulier du Cœur
- Supervision des Shiatsu pratiqués par les stagiaires et retour du formateur (au cours des sessions en visio et au cours des sessions de pratique)
- Évaluations théoriques mensuelles et évaluation annuelle

Pratique

- Les différentes postures du donneur de Shiatsu, la notion de posture juste et d'axe Ciel-Terre, la notion de *Hara* (centre énergétique, centre de gravité)
- le non-agir, la notion de vacuité et d'esprit disponible
- les premières techniques de pression des mains
- les postures du receveur / précautions et contre-indications selon les receveurs
- les principes du Zen Shiatsu / leur application pratique
- les protocoles du Shiatsu ou '*Katas*' : Kata Dorsal, Kata Frontal et les *Seitais* (Étirements)
- repérage de méridiens nourriciers, trajets
- Évaluations pratiques mensuelles et évaluation sommative

Préparation Corporelle

pratique commune à tous les niveaux effectuée lors de chaque journée de formation

- les échauffements préparatoires indispensables à la pratique du shiatsu
- le placement de la respiration et de la voix dans le corps (Dao Yin & Technique Alexander)
- les assouplissements du corps et des mains
- les Souffles des 5 Organes
- les étirements de méridiens, les Makko Ho
- 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

NIVEAU II : DÉVELOPPER L'ÉNERGETIQUE TRADITIONNELLE

Théorie

- l'anamnèse ou questionnaire de début de séance
- les différentes techniques de pression Shiatsu / le déroulé d'une séance énergétique
- la polarité des 2 mains (*Ho – Sha*, main Mère- main Fille)
- l'*Ampuku* ou Bilan énergétique des zones réflexes du ventre
- les méridiens nourriciers (suite)
- les 5 Mouvements (ou 5 dynamismes énergétiques, dits 5 éléments)
- les Cycles des 5 Mouvements : Engendrement, Contrôle, Agression
- Application de ces cycles aux déséquilibres des Organes-Entrailles
- la notion de *Kyo-Jitsu* et ses applications à la palpation de l'*Ampuku* / des méridiens et extensions
- la notion de *Tsubos* ou points remarquables
- le concept du *Yin-Yang* et ses applications aux déséquilibres énergétiques des organes
- les Pervers externes, les Pervers internes
- l'horloge circadienne, la Règle midi – minuit
- Le Cycle annuel du QI, les saisons et leur impact sur les Organes / sur le Psychisme
- les points Mu ou points Hérault
- les points Shu ou points d'Assentiment
- les points abortifs
- les zones de bilan énergétique du dos (*Yugetsu*)
- les Extensions de Masunaga et leurs *Tsubos*
- Évaluations théoriques mensuelles et évaluation sommative

Pratique

- les *Katas*, approfondissement : Kata Frontal avancé et Kata latéral
- les Extensions de Masunaga
- la notion de contact énergétique et sa pratique : palpation énergétique des méridiens / des Extensions / des points spécifiques (points *Shu*, points *Mu*...) / des *Tsubos* (points remarquables)
- palpation, discrimination et traitement des zones de *Kyo-Jitsu*
- *Ampuku* : palpation des zones réflexes du ventre (*Hara*)
- *Yugetsu* : palpation des zones réflexes du dos / repères anatomiques du dos
- Dispensaire : en fin d'année, si le cas se présente avec des receveurs-visiteurs et en fonction de l'avancement du cours, pratique du shiatsu avec la supervision du formateur, bilan final avec le receveur et le formateur, bilan pédagogique avec les stagiaires et le formateur
- sessions communes de pratique avec des stagiaires avancés
- Évaluations pratiques mensuelles et évaluation sommative

Préparation Corporelle : pratique commune à tous les niveaux effectuée lors de chaque journée de formation

NIVEAU III et IV : L'ACCOMPAGNEMENT HOLISTIQUE SHIATSU PRATICIEN

Théorie

- Module d'installation en Cabinet : législation, choix du statut, diffusion...
- les 8 Règles du Bilan énergétique
- les 4 *Shin*, les 4 temps de l'observation du receveur
- les Méridiens Climatiques
- Les Substances Vitales : Qi, Sang, Liquides organiques, construire l'immunité
- les troubles ostéo-articulaires (maux de dos, douleurs, arthrose, arthrite, lombalgies, cruralgie, sciatique, tendinites, douleurs résiduelles de traumatismes)
- les troubles gynécologiques (règles douloureuses, mastites, règles abondantes ou insuffisantes, douleurs abdominales, troubles de l'utérus) et leurs troubles associés (migraine, irritabilité, dépression, repli sur soi, prise de poids...)
- les troubles digestifs (spasmes de l'estomac, acidité gastrique, hernie hiatale, troubles du foie et de la vésicule biliaire, spasmes des intestins, constipation, diarrhée, gaz, ballonnements, froid dans l'abdomen, douleurs abdominales)
- les difficultés respiratoires bénignes
- les troubles circulatoires bénins (sang, lymphes, liquides organiques)
- les troubles émotionnels (stress, anxiété, angoisse, nervosité, irritabilité, manque de confiance en soi, repli sur soi, mélancolie, excitation excessive...)
- autres troubles (insomnie, surpoids, fatigue chronique, fibromyalgie, migraines)
- Les points XI / / les points Centre Réunion
- Évaluations théoriques mensuelles et évaluation finale
- Supervision des études de cas et des séances de Shiatsu de pratique (*en distanciel*)

Pratique

- Application du Shiatsu aux différentes affections étudiées : la notion d'accompagnement sur les plans physique, énergétique et psychique
- les 3 Katas, perfectionnement
- le *Kyo-Jitsu*, approfondissement
- les Merveilleux Vaisseaux Conception et Gouverneur, approche subtile du toucher
- Approfondir les techniques de palpation des méridiens, des Extensions, des Tsubos et des points spécifiques, du contact énergétique et du traitement des méridiens
- organisation d'une séance : alternance de Katas et de traitement de méridiens et de points
- Dispensaire : en fonction des possibilités, pratique avec des receveurs-visiteurs, avec supervision du formateur, bilan final avec le receveur et le formateur, bilan pédagogique avec le stagiaire et le formateur
- Évaluation pratique de fin de cycle
- Préparation à l'examen pratique de la FFST

Préparation Corporelle : pratique commune à tous les niveaux effectuée lors de chaque journée de formation

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

Moyens pédagogiques :

- Diaporamas en couleur correspondant aux cours de théorie en distanciel ou en E-learning
- planches de méridiens MTC envoyées en PDF lors des cours en distanciel ou en E-learning
- idéogrammes traditionnels commentés, envoyés dans les diaporamas ci-dessus
- Les cours théoriques en E-learning et les supervisions en face à face pédagogique sont enregistrés et envoyés au stagiaire sans limitation de temps. Ces cours 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
- Lors des sessions (distanciel et présentiel), les stagiaires partagent oralement leur compte-rendu de séances de Shiatsu (données en dehors des sessions) et leurs questions, et ce tout au long de la formation.

Moyens techniques :

- salle équipée de Tatamis, matériel propre 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

Moyens d'encadrement :

Les diplômes, titres et références des personnes chargées de la formation sont indiqués ci-dessous :

Catherine Cohen-Hadria, Directrice de formation

- 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

Isabelle Marcheval, Assistante de formation

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

X. 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 : 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 : Chacun des 4 Niveaux 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 au cours de chaque session de formation en présentiel (ou 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 distanciel suivante.

Évaluation écrite de fin de Niveau, Théorie : cette évaluation écrite reprend les principes fondamentaux régissant le Shiatsu et l'énergétique traditionnelle chinoise vus au cours de chaque Année .

Contrôle continu des connaissances pratiques : l'évaluation pratique en contrôle continu comprend, lors d'une session sur deux environ, pour chaque stagiaire, une démonstration parmi les sujets suivants : trajets de méridiens, points spécifiques, observation des caractéristiques énergétiques du receveur, récapitulation des contre-indications, mise en pratique d'un segment de *Kata* de Shiatsu...

Évaluation pratique de fin de Niveau :

Niveau I : démonstration d'un *Kata* de Shiatsu (tiré au sort).

Niveau II : Démonstration d'une séance plus élaborée : *Kata* + traitement de méridien

Niveau III : Démonstration d'une séance complète de Shiatsu avec un formateur (ou assistant ou Praticien) en receveur

A l'issue de ces évaluations de fin de Niveau un bilan de formation sera adressé au stagiaire et en cas de réussite, une Attestation de formation.

En cas d'échec, le stagiaire sera invité à se représenter à une session ultérieure d'évaluation et devra acquitter une somme forfaitaire en dédommagement du temps du formateur (voir Contrat/Convention de formation).

XI. Modules Complémentaires obligatoires de Certification (à effectuer au cours des 3 ou 4 années de formation)

Afin d'obtenir la Certification auprès de l'OF puis de la FFST, des modules complémentaires sont effectués auprès d'autres organismes de formation (les inscriptions, règlements et certifications sont à effectuer auprès de ces différents organismes). Ils sont obligatoires.

Les parchemins de certification pour chaque module sont à remettre à l'OF « Respire Shiatsu ».

1. Anatomie-Physiologie, Niveau I et II : cette formation certifiante comprend 100 h de formation. Prodiguée par un professionnel du secteur paramédical ou par un organisme conventionné agréé par la FFST.

Liste des formations agréées par la FFST : <https://ffst.fr/>

Il est recommandé de commencer ce module d'anatomie en année 1 ou 2 de formation. Exigible en fin de Niveau III. *Les professionnels du secteur paramédical et d'autres titulaires de diplômes sont dispensés de cette formation sur présentation de leurs diplômes. Liste des dispenses à consulter dans le Programme de Formation édité par la FFST.*

2. **Formation aux Premiers Secours (PSC I) :** auprès de la Croix-Rouge ou des Sapeurs Pompiers, sanctionnée par une Attestation de formation valable pour 5 années. Exigible en Niveau I (hors dispenses).
3. **Séances à recevoir :** Pour mieux intégrer la pratique, il est demandé aux stagiaires de recevoir un minimum de 9 séances de Shiatsu Traditionnel au cours de leur formation, prodiguées par des praticiens certifiés FFST ou SPS, sans excéder 3 séances par praticien. Les attestations de séances (tampon et signature) sont demandées. Cela correspond à 3 séances sur 3 ans. Exigible en fin de Niveau III. Formulaire à télécharger : <https://ffst.fr/>
4. **Shiatus de pratique :** Au cours de sa formation, le stagiaire accomplit 150 Shiatsu de pratique donnés à différents receveurs. Formulaire sur le site de la FFST. Exigible en fin de Niveau III.
5. **Code de Déontologie :** Chaque stagiaire doit connaître parfaitement et signer le Code de Déontologie du Shiatsu. Exigible à la signature du premier Contrat de formation.
6. **Etudes de cas :** Chaque stagiaire réalise à partir du Niveau III 2 Études de cas (5 séances chacune) auprès de 2 receveurs différents. Ces Études de cas sont soumises au formateur au fur et à mesure et corrigées. Exigibles en fin de Niveau III. Prévoir un temps suffisant pour la réalisation des ces études de cas et la correction écrite par le formateur.
7. **Certification finale de Praticien Agréé FFST**

Pour l'obtention du Titre de « Praticien en Shiatsu Traditionnel Agréé FFST », la Certification a lieu avec un jury FFST extérieur au centre de formation. Elle est organisée en région chaque année.

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 pour toutes ses années de formation et avoir présenté dans les délais requis le dossier suivant par le biais de son Organisme de formation :
- Attestation de réussite aux 3 ou 4 Niveaux de Shiatsu délivrés par l'organisme de formation, comprenant le nombre d'heures de formation accomplies
- Adhésions à la FFST au cours de toutes les années 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 des 9 séances de Shiatsu reçues auprès de Praticiens de Shiatsu Agréés
- Extrait de Casier Judiciaire n° 3. Exigible à l'inscription en Niveau III.

Tous les critères de certification sont consultables sur le site de la FFST :
https://ffst.fr/wp-content/uploads/2024/06/FFST_Referentiel-03.2024-v2.pdf

Toutes ces modalités seront expliquées par la directrice de formation sur demande et au cours de la formation.