



Programme de l'Action de Formation 2023/2024 au SHIATSU TRADITIONNEL

Lieu de la formation : 13, rue Verniquet 75017 PARIS ou autre selon les possibilités.

Pré-requis : Quasiment tout le monde peut pratiquer le Shiatsu à partir de la majorité.

- **Le Shiatsu se pratique traditionnellement au sol sur un futon ou sur un tatami. Le praticien travaille à genoux** pour accomplir la panoplie de gestes Shiatsu selon les besoins du receveur.
- **Le Shiatsu se pratique également sur table de massage.** C'est ainsi qu'on le reçoit lorsqu'on va chez une esthéticienne pratiquant le Shiatsu, entre autres, ou dans les lieux où les espaces de massages s'effectuent en cabine. **Cela permet aussi aux praticiens qui ont des difficultés à se mettre à genoux de pratiquer tout efficacement le Shiatsu.**
- **Le Shiatsu se pratique aussi sur chaise, ergonomique,** ou pas. C'est la manière de pratiquer la plus courante lorsque l'espace est vraiment réduit, ou dans des lieux spécifiques tels que l'entreprise, les aéroports, les stades... **Le praticien est debout et pratique sur la partie dorsale du receveur.** Les séances sont en générales plus courtes (20 minutes environs) que lorsqu'on travaille au sol ou sur table.
- Pour les stagiaires en situation de handicap répondant aux critères ci-dessus, ZEN PLUS met en place les conditions adéquates d'accès au lieu de formation, pédagogiques et techniques.

Les objectifs pédagogiques :

- **Permettre à des personnes non initiées à pratiquer professionnellement le Shiatsu Traditionnel**
- Avoir une bonne **hygiène de vie** avant de travailler sur des personnes
- Se familiariser avec **la pensée chinoise**, le Tao
- Connaître les **théories fondamentales** de la Médecine Traditionnelle Chinoise datant près de 4 000 ans, base du Shiatsu et encore valide aujourd'hui.
- Apprendre **les gestes Shiatsu** : pressions, mobilisations, étirements, essuyages
- Consolider les **connaissances de l'anatomie** occidentale
- **Savoir faire un Shiatsu global Bien Être** sur n'importe quel type de corps et quelques soient les conditions

Nombre de sessions : 20 journées par an à raison d'un jour par quinzaine hors période scolaire – 9h à 13h et 14h à 18h, soit 160 heures de formations en présentielles.
Un groupe Whatsapp, animé par les stagiaires et le formateur, est créé afin de garder le lien entre les sessions.

Nota important : *La densité d'informations théoriques et pratiques de chaque session entre les sessions, afin d'acquérir les fondements théoriques du Shiatsu Traditionnel, estimés à 160 heures, et d'une pratique régulière des séquences vues, sur des personnes faisant parti du réseau familial et social du stagiaire. Le nombre d'heure des révisions théoriques et des cas pratiques, estimé à 340 heures minimum, s'ajoutera au 160 heures du référentiel.*



Modalités d'évaluation :

- La première heure de chaque session est consacrée à l'évaluation des acquis théoriques de la session précédente.
- La pratique est systématiquement supervisée. Elle est également assistée en cas de nécessité.
- **L'évaluation générale**, permettant l'obtention du certificat Praticien (ne) en Shiatsu Traditionnel en cas de succès, est la dernière session de ce cursus complet. Elle est composée **d'une épreuve écrite et d'une épreuve pratique** en situation réelle sur des Shiatsushi professionnels, supervisée par un membre du syndicat Shiatsu SNSP. **La note de 12/20 minimum est requise pour chacune des épreuves.**
- **Remise d'un mémoire :**
 - o Introduction du mémoire : Quelles sont les raisons de votre participation à ce cursus de formation ?
 - o Cœur du mémoire : **Présentation de 5 cas différents** suivis à partir de la dixième session du cursus complet, avec un **minimum de 3 séances par cas.**
 - o Conclusion du mémoire : Comment pensez-vous utiliser les fruits de cette formation ?**Le mémoire, non noté, apportera une mention supplémentaire : Bien – Très Bien – Excellent.**

Programme détaillé du cursus Shiatsu Traditionnel

Session 1 – Septembre 2023

Le Shiatsu.

Préparation pour le-la praticien-ne en Shiatsu : Hygiène de vie, respirations, méditations, Qi Gong de l'arbre, ancrage, protection.

> **Séquences de l'auto shiatsu ou DO-IN.**

Session 2 – Septembre 2023

Le Qi, le Yin Yang, les Méridiens, les Points d'Acupuncture, Kio et Jitsu... KESAKO ???

> **Petit Shiatsu du Dos : Positions et déplacements - Pressions des paumes.**

Session 3 – Octobre 2023

Les bases des 5 Eléments.

La Dispersion.

Méridien de la Vessie : **Trajet superficiel** du Méridien Principale – **Fonctions** du méridien -

Localisation des Points d'Entrée et de Sortie du Méridien et des Points Shu Antiques.

> **Grand Shiatsu du Dos et arrière des Jambes :**

- **Positions et déplacements du praticien - Pressions des paumes et des pouces.**

Session 4 – Octobre 2023

L'Elément Eau.

Méridien du Rein : **Trajet superficiel** du Méridien Principale – **Fonctions** du méridien - **Localisation** des points d'Entrée et de Sortie du Méridien et des Points Shu Antiques.

> **Shiatsu des Jambes en décubitus ventral.**

Session 5 – Novembre 2023

L'Elément Feu.

Méridien du Cœur : **Trajet superficiel** du Méridien Principale – **Fonctions** du méridien - **Localisation** des points d'Entrée et de Sortie du Méridien et des Points Shu Antiques.

> **Shiatsu des Bras en décubitus ventral.**



Session 6 – Novembre 2023

Initiation au Bilan Énergétique du Yin Yang : l'Observation et le Questionnement.

Méridien de l'**Intestin Grêle** : **Trajet superficiel** du Méridien Principale – **Fonctions** du méridien -

Localisation des points d'Entrée et de Sortie du Méridien et des Points Shu Antiques.

> **Shiatsu des Bras en décubitus dorsal.**

Session 7 – Décembre 2023

La Tête.

Méridien du **Triple Réchauffeur** : **Trajet superficiel** du Méridien Principale – **Fonctions** du méridien -

Localisation des points d'Entrée et de Sortie du Méridien et des Points Shu Antiques.

> **Shiatsu de la Tête et de la Nuque.**

Session 8 – Décembre 2023

Initiation au Bilan Énergétique : Visage (Observation).

Méridien du **Maître Cœur** : **Trajet superficiel** du méridien – **Fonctions** du méridien - **Localisation**

des points d'Entrée et de Sortie du Méridien et des Points Shu Antiques.

> **Shiatsu du Visage.**

Session 9 – Janvier 2024

L'Élément Bois.

Méridien du **Foie** : **Trajet superficiel** du méridien – **Fonctions** du méridien - **Localisation** des points des points d'Entrée et de Sortie du Méridien et des Points Shu Antiques.

> **Shiatsu des Jambes en décubitus dorsal.**

Session 10 – Janvier 2024

Initiation aux Pouls Chinois (Palpation).

Méridien de la **Vésicule Biliaire** : **Trajet superficiel** du méridien – **Fonctions** du méridien -

Localisation des points d'Entrée et de Sortie du Méridien et des Points Shu Antiques.

> **Shiatsu en décubitus latéral : Femme enceinte ou confort pour personne en surpoids.**

Session 11 – Février 2024

L'Élément Métal.

Méridien du **Poumon** : **Trajet superficiel** du méridien – **Fonctions** du méridien - **Localisation** des points d'Entrée et de Sortie du Méridien et des Points Shu Antiques.

Autres Pressions : les avant-bras, les coudes, etc.

> **Shiatsu de la Cage Thoracique.**

Session 12 – Février 2024

Initiation au Bilan Énergétique par les **Points Mu** (Palpation).

Méridien du **Gros Intestin** : **Trajet superficiel** du méridien – **Fonctions** du méridien - **Localisation**

des points d'Entrée et de Sortie du Méridien et des Points Shu Antiques.

> **Relaxation Coréenne en décubitus ventral.**

Session 13 – Mars 2024

L'Élément Terre.

Méridien de la **Rate/Pancréas** : **Trajet superficiel** du méridien – **Fonctions** du méridien -

Localisation des points d'Entrée et de Sortie du Méridien et des Points Shu Antiques.

> **Shiatsu Bien Être Face en décubitus ventral.**



Session 14 – Mars 2024

Initiation au Bilan Energétique de l'Abdomen (Palpation).

> *Shiatsu Polarités* > *Shiatsu du Ventre, L'Ampuku*

Méridien de l'**Estomac** : **Trajet superficiel** du méridien – **Fonctions** du méridien - **Localisation** des points d'Entrée et de Sortie du Méridien et des Points Shu Antiques.

> **Shiatsu des Petits Maux** : Tête – Nuque – Trapèzes – Haut du Dos – Ventre (Hara).

Session 15 – Avril 2024

Initiation au Bilan Energétique : les **Points Shu du dos** (Palpation).

Méridien **Du Mai (Gouverneur)** : **Trajet superficiel** du méridien – **Fonctions** du méridien -

Localisation des points d'Entrée et de Sortie du Méridien.

> **Shiatsu Bien Être en décubitus dorsal.**

Session 16 – Mai 2024

Méridien **Ren Mai (Conception)** : **Trajet superficiel** du méridien – **Fonctions** du méridien -

Localisation des points d'Entrée et de Sortie du Méridien.

> **Relaxation Coréenne décubitus ventral** : *Shiatsu Remise en Forme – Post natal.*

Session 17 – Mai 2024

Les Points Shu Antiques.

La Tonification

> **Shiatsu des extrémités.**

Session 18 – Juin 2024

Supervision.

Le reste des manœuvres de mobilisation et étirements.

> **Shiatsu Assis.**

Session 19 – Juin 2024

Supervision

Présentation de votre Shiatsu Bien Être adapté à la personne : Yin ou Yang – Kio ou Jitsu.

Session 20 – Juillet 2024

Evaluation Globale : Remise du mémoire.

- Epreuve écrite : Sur toutes les théories fondamentales du Shiatsu Traditionnel – 3h30.

- Epreuve pratique : Séance de Shiatsu en situation réelle sur un shiatsushi professionnel et supervisée par le formateur et un membre du syndicat Shiatsu SNSP.

Paris, le 03 janvier 2023

Pour le co-contractant

Signature précédée de la date et de la mention « lu et approuvé »

Pour l'organisme de formation ZEN PLUS

Signature et cachet

ZEN PLUS
13 RUE VERNIQUET
75017 PARIS
SIRET 50334061400034
J ILL - 06 64 16 11 47

ZEN PLUS
Mobil : 06 64 16 11 47
Siret 50334061400034

13, rue Verniquet
www.zen-plus.fr

75017 PARIS
E-mail : jill_shiatsu@hotmail.fr
Déclaration d'activité N° 11 77 0563977