



## **Programme de l'Action de Formation 2024/2025** **ENERGETIQUE CHINOISE TAOÏSTE Niveau 1**

**Lieu de la formation :** 13, rue Verniquet 75017 PARIS

**Les périodes de démarrage de ce cursus :** JANVIER – AVRIL – SEPTEMBRE.

**Pré-requis :** Le futur stagiaire doit justifier lors de l'entretien individuel d'un niveau de connaissance des bases fondamentales de la Médecine Traditionnelle Chinoise, soit :

- YinYang, Qi, le trajet des méridiens et leurs fonctions, la localisation de tsubo, la base des cinq Éléments
- La pratique régulière du Shiatsu Traditionnel ou toute autre pratique, acquise par une formation d'au moins 500 heures permettant d'intégrer la Digitopuncture.
- 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 :**

- **Approfondir les théories fondamentales** de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
- **Développer le Bilan Energétique** et la **Stratégie de séance**.
- Découvrir les vertus des **Branches Profondes** des Méridiens Principaux et leur application.
- Découvrir les vertus des **Systèmes Méridiens** et leurs applications.
- **Comprendre ce qu'on fait et pourquoi on le fait.**
- **Développer les sens** du stagiaire, particulièrement le Toucher, et acquérir une **méthodologie thérapeutique** unique, efficace et personnalisée

### **Nombre de sessions :**

10 journées par an à raison d'un jour/mois hors période scolaire – 9h à 13h et 14h à 18h, soit **80 heures**.

*Nota : La densité d'information théorique et pratique de chaque session requiert de la part du stagiaire un travail personnel entre les sessions afin d'acquérir les fondements théoriques de l'Energétique Chinoise et de leurs applications à intégrer dans la pratique quotidienne.*

### **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.
- **Une évaluation écrite clôt le cursus de ce bloc Niveau 1** à l'occasion de la 10<sup>ème</sup> et dernière session.
- Cette évaluation valide les connaissances théoriques du stagiaire de ce bloc.  
**Une attestation est délivrée au stagiaire validant le succès à cette épreuve ayant une note supérieure à 12/20.**
- En cas d'échec, **le stagiaire est invité à une nouvelle évaluation dans les 2 mois qui suivent**.

## Programme détaillé du cursus 2023/2024 Energétique Chinoise Taoïste Niveau 1

### Session 1

#### Théories :

- **Bilan Energétique** : La règle des 4 Temps.
- **Les 5 Eléments.** : Règles.
  - o Aspect fonctionnel et Physiologique des 5 Mouvements :
    - Les Points Eléments.
    - Les points de Tonification et de Dispersion des Méridiens
- **Les 8 règles taoïste.**
  - o Les notions Yin/Yang ; Kio/Jitsu ; le Qi
  - o Techniques de tonification et de dispersion
- **Méridien Po** : Pathologies et branche interne du méridien principal.

**Pratiques** : Bilan Energétique par l'Observation (le Visage) et le Questionnement.  
Shiatsu par les Sens + Equilibrage.

### Session 2

#### Théories :

- **Bilan Energétique** : Les Points Mu
- **Les 5 Eléments.** : Etudes des 5 Mouvements :
  - Le Mouvement Bois, Shao Yang + Points d'équilibrages Yin/Yang
  - Le Mouvement Feu, Shao Yin+ Points d'équilibrages Yin/Yang
  - Le Mouvement Terre, Tai Yin + Points d'équilibrages Yin/Yang
  - Le Mouvement Métal, Yang Ming + Points d'équilibrages Yin/Yang
  - Le Mouvement Eau, Tai Yang + Points d'équilibrages Yin/Yang
- **Méridien GI** : Pathologies et branche interne du méridien principal.

**Pratiques** : Bilan Energétique par l'Observation/Questionnement + votre BE.

► Evaluation Yin/Yang et Kio/Jitsu : Votre Shiatsu en fonction du BE et Equilibrage selon les points des 5 Mouvements.

### Session 3

#### Théories :

- **Qi** : Circulation circadienne.
- **Les Saisons solaires selon la MTC**
  - o Méthode de Tonification et de Dispersion par les 5 Eléments.
- **Règle Passé/Présent/Futur** : Méthodes de tonification et dispersion par les 5 Eléments
- **Méridien Es** : Pathologies et branche interne du méridien principal.

**Pratiques** : Bilan Energétique par l'Observation/Questionnement/Visage/Points Mu + votre BE.

► Evaluation Yin/Yang et Kio/Jitsu : Votre Shiatsu en fonction du BE et Equilibrage selon les points des 5 Mouvements et la règle Passé/Présent/Futur.

## Session 4

### Théories :

- **Qi** : Circulation et transformation de l'énergie : 3 Foyers, producteurs des Energies du corps humain.
- **Bilan Energétique** : les points Shu du dos.
- **La Méthode des 3 Yin** : Méthodes de tonification et dispersion par les 5 Eléments
- **Méridien Rp** : Pathologies et branche interne du méridien principal.

**Pratiques** : Bilan Energétique par l'Observation/Questionnement/Visage/Points Mu/Points Shu.

► Evaluation Yin/Yang et Kio/Jitsu : Votre Shiatsu en fonction du BE et Equilibrage selon les points des 5 Mouvements et la Méthode des 3 Yin.

## Session 5

### Théories :

- **Méridiens** : Les axes Energétiques : Equilibre Sang/Energie ; Points Nœuds et Points de Connexion.
- **Bilan Energétique** : les Pouls chinois.
- **Méridien Co** : Pathologies et branche interne du méridien principal.
- **Méridiens MC** : Pathologies et branche interne du méridien principal

**Pratiques** : Bilan Energétique par l'Observation/Questionnement/Visage/Pouls/Points Mu/Points Shu + votre BE.

► Evaluation Yin/Yang et Kio/Jitsu : Votre Shiatsu en fonction du BE et Equilibrage selon les points des 5 Mouvements, la Méthode des 3 Yin et les Axes Energétiques.

## Session 6

### Théories :

- **Climats** : Le Froid.
- **Bilan Energétique et utilisation** : L'Ampuku et le nombril (selon le massage du ventre taoïste)
- **Méridien Ig** : Pathologies et branche interne du méridien principal.

**Pratiques** : Bilan Energétique en utilisant toutes les méthodes connues.

► Votre Shiatsu en fonction du BE et Equilibrage selon les points des 5 Mouvements, la Méthode des 3 Yin et les Axes Energétiques.

## Session 7

### Théories :

- **Climats** : L'Humidité.
- **Bilan Energétique** : les points Yuan.
- **Viscères** : Méthode de tonification et de dispersion par les **Zang Fu**.
- **Méridien TR** : Pathologies et branche interne du méridien principal.

**Pratiques** : Bilan Energétique en utilisant toutes les méthodes connues.

► Votre Shiatsu en fonction du BE et Equilibrage selon les points des 5 Mouvements, la Méthode des 3 Yin, les Axes Energétiques et la méthode des Zang Fu si besoin.

Shiatsu  
Equilibre  
Naturel



+ Praticien Shiatsu Taoïste  
Formations Shiatsu, Do In et  
Energétique Chinoise Taoïste

## Session 8

### Théories :

- **Climats** : La Sécheresse - La Chaleur.
- **Méridien Re** : Pathologies et branche interne du méridien principal.
- **Méridien Ve** : Pathologies et branche interne du méridien principal.
- **Supervision.**

**Pratiques** : Bilan Energétique en utilisant toutes les méthodes connues.

► Votre Shiatsu en fonction du BE et Equilibrage selon les points des 5 Mouvements, la Méthode des 3 Yin, les Axes Energétiques et la méthode des Zang Fu si besoin.

## Session 9

### Théories :

- **Climats** : Le Vent et le Feu.
- **Méridien VB** : Pathologies et branche interne du méridien principal.
- **Méridien Fo** : Pathologies et branche interne du méridien principal.
- **Supervision**

**Pratiques** : Diagnostic oriental en utilisant toutes les méthodes connues.

► Votre Shiatsu en fonction du Diagnostic et Equilibrage selon les points des 5 Mouvements, la Méthode des 3 Yin, les Axes Energétiques et la méthode des Zang Fu si besoin.

## Session 10

### Théories :

- **EVALUATION ECRITE sur le programme ECT-N1.**
- **Correction.**

**Pratiques** : Bilan Energétique en utilisant toutes les méthodes connues.

► Votre Shiatsu en fonction du BE et Equilibrage selon les points des 5 Mouvements, la Méthode des 3 Yin, les Axes Energétiques et la méthode des Zang Fu si besoin.

Paris, le

2025

**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 EI**  
13 rue Verniquet  
75017 PARIS  
SIRET 503 340 614 00034  
www.zen-plus.fr 06 64 16 11 47

ZEN PLUS  
Mobile : 06 64 16 11 47  
Siret 50334061400034

13, rue Verniquet  
www.zen-plus.fr

75017 PARIS  
jill\_shiatsu@hotmail.fr  
Organisme de Formation N° 11 77 0563977