



Programme de l'Action de Formation 2024-2025 **l'Auto Relaxation par le DO IN Niveau 1** **et Animation d'ateliers**

Lieu de la formation : 13, rue Verniquet 75017 PARIS

Pré-requis : Quasiment tout le monde, pour tout âge, peut pratiquer le Do In.

- Le DO IN se pratique traditionnellement au sol sur un tapis ou un coussin.
- Les positions assises au sol ou sur une chaise, à genoux, debout sont le également souvent employées.
- Le Do In reprend la plupart des manœuvres du Shiatsu (tapotements, pressions, étirements, mobilisations, essayages) qu'on s'applique à soi-même.

Les objectifs pédagogiques :

- Permettre à des personnes non initiées à pratiquer le DO IN sur soi-même et être à même d'animer des ateliers individuels ou de groupe d'auto relaxation dans des centres de détente et de relaxation
- S'entretenir régulièrement et ressentir la circulation du Qi
- 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
- Apprendre les gestes simples du Shiatsu sur soi même
- Consolider les connaissances de l'anatomie occidentale
- Animer des ateliers auprès du grand public de tout âge.

Nombre de sessions : 13 x ½ journées sur 5 mois à raison d'½ journée par semaine hors période scolaire - 9h à 13h ou 14h à 18h, soit **160 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 ½ 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) et animateur (trice) en Do In en cas de succès, est la dernière session de ce cursus complet. Elle est composée d'une épreuve écrite, d'une épreuve pratique individuelle et collective, et de la 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 séquences d'animation d'atelier, chacune d'entre elle correspondant à une saison selon la MTC..
 - o Conclusion du mémoire : Comment pensez-vous utiliser les fruits de cette formation ?

Programme détaillé du cursus Auto Relaxation par le DO IN et Animation d'ateliers

Session 1

- **PRESENTATION DU DO-IN**
- **LA RESPIRATION** : fonction vitale, rythme, vitesse, profondeur.
Application : **Respiration visualisée**
- **LES MERIDIENS POUMON ET GROS INTESTIN** : Trajet, points, fonctions physiologiques, énergétiques et psychiques.
Application : Ressenti des méridiens Po/GI par les étirements.
Localisation des points d'acupuncture tout le long des méridiens.
- **PREPARATION AU DO-IN**
Séquence : **DO-IN DES MAINS**
- Débrief de la Session

Session 2

- **LA THEORIE DU YIN / YANG**
- **MESURES CORPORELLES DE REFERENCE**
- **LES MERIDIENS RATE PANCREAS ET ESTOMAC** : Trajet, points, fonctions physiologiques, énergétiques et psychiques.
Application : Ressenti des méridiens Rp/Es par les étirements.
Localisation des points d'acupuncture tout le long des méridiens.
- **PREPARATION AU DO-IN ET DO-IN DES MAINS**
Séquence : **DO-IN DE LA TÊTE ET DU COU**
- Débrief de la Session

Session 3

- **LA CIRCULATION DU KI**
- **LES MERIDIENS CŒUR ET INTESTIN GRÊLE** : Trajet, points, fonctions physiologiques, énergétiques et psychiques.
Application : Ressenti des méridiens Co/Ig par les étirements.
Localisation des points d'acupuncture tout le long des méridiens.
- **PREPARATION AU DO-IN ET DO-IN ENCHAINANT TOUTES LES SEQUENCES VUES**
Séquence : **DO-IN DU VISAGE**
- Débrief de la Session

Session 4

- **LES MERIDIENS ET LES POINTS D'ACUPUNCTURE**
- **LES MERIDIENS REIN ET VESSIE** : Trajet, points, fonctions physiologiques, énergétiques et psychiques.
Application : Ressenti des méridiens Re/Ve par les étirements.
Localisation des points d'acupuncture tout le long des méridiens.
- **PREPARATION AU DO-IN ET DO-IN ENCHAINANT TOUTES LES SEQUENCES VUES**
Séquence : **DO-IN DES BRAS ET DES EPAULES**

- Débrief de la Session

Session 5

- **LES CINQ ELEMENTS**

- **LES MERIDIENS MAÎTRE CŒUR ET TRIPLE RECHAUFFEUR** : Trajet, points, fonctions physiologiques, énergétiques et psychiques.

Application : Ressenti des méridiens MC/TR par les étirements.
Localisation des points d'acupuncture tout le long des méridiens.

- **PREPARATION AU DO-IN ET DO-IN ENCHAINANT TOUTES LES SEQUENCES VUES**

Séquence : **DO-IN DU THORAX ET DU DOS**

- Débrief de la Session

Session 6

- **LES POINTS SHU ANTIQUES, LUO, XIE, ORIGINE, MU, SHU, INFLUENCE**

- **LES MERIDIENS FOIE ET VESICULE BILIAIRE** : Trajet, points, fonctions physiologiques, énergétiques et psychiques.

Application : Ressenti des méridiens FO/VB par les étirements.
Localisation des points d'acupuncture tout le long des méridiens.

- **PREPARATION AU DO-IN ET DO-IN ENCHAINANT TOUTES LES SEQUENCES VUES**

Séquence : **DO-IN DES JAMBES ET DES PIEDS**

- Débrief de la Session

Session 7

- **LES MERVEILLEUX VAISSEAUX**

- **LES VAISSEAUX CONCEPTION ET GOUVERNEUR** : Trajet, points, fonctions physiologiques, énergétiques et psychiques.

Application : Ressenti des méridiens RM/DM par les étirements.
Localisation des points d'acupuncture tout le long des méridiens.

- **PREPARATION AU DO-IN ET DO-IN ENCHAINANT TOUTES LES SEQUENCES VUES**

- Débrief de la Session

Session 8

- **L'HORLOGE CIRCADIENNE**

- **L'AMPUKU**

Application : Auto massage de l'abdomen

- **INTRODUCTION AUX MAKKO HO**

- Débrief de la Session

Session 9

- **SUPERVISION THEORIQUE ET PRATIQUE**

- **PREPARATION AU DO-IN ET DO-IN GLOBAL : FLUIDITE, PRECISION, SCHEMA CORPOREL**

- Débrief de la Session

Session 10

- ANIMATION D'ATELIER
- INTRODUCTION, EXPLIQUER LES GESTES, DEMONSTRATION DES GESTES, CORRECTION DES GESTES, CONCLUSION ;
- PEDAGOGIE D'ANIMATION DE GROUPE
- Débrief de la Session

Session 11

- SUPERVISION GENERALE : PREPARATION A L'EVALUATION GENERALE
 - Pratique individuelle : Bases MTC, Méridiens, gestes techniques, postures
 - Animation d'une séance collective : Préparation de l'atelier, pédagogie et animation de l'atelier.
 - Débrief de la Session

Session 12

- Animation d'une séance collective : Préparation de l'atelier, pédagogie et animation de l'atelier. - Débrief de la Session

Session 13

- EVALUATION DO-IN THEORIQUE ET PRATIQUE – REMISE DU MEMOIRE
Remise de l'attestation de fin de cursus

Paris, le

202

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

