

Programme de l'Action de Formation au SHIATSU TRADITIONNEL

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

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

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...
- 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 3 000 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

Les sessions : 20 journées/An.

- **Rythme :** Bimensuel, soit toutes les 2 semaines = 2 journées/mois.
- **Horaires :** De 9h à 13h et 14h à 18h, soit 160 heures de formations en présentielles.
- **Un groupe Whatsapp est créé afin de garder le lien entre les sessions.**

LES CLEFS DE LA REUSSITE : Les informations théoriques et pratiques de chaque session sont denses. Il est primordial qu'un travail personnel entre les sessions soient réalisé par la ou le stagiaire pour acquérir les théories (30 mns chaque de lecture des théories vues sont requises) et la pratique des séquences de Shiatsu sur les volontaires de son entourage (5 cas pratiques minimum), entre chaque session.

Les relectures théoriques entre chaque session sont estimées à 80 heures minimum.

Les pratiques régulières des séquences vues, sur les volontaires de l'entourage sont estimées à 260 heures minimum.

La ou le stagiaire remet à la fin du cursus un tableau de bord, remis par ZEN PLUS, précisant le nombre d'heure de pratiques sur votre entourage, en signant un engagement sur l'honneur de la véracité des informations. **A la fin du cursus, ce nombre d'heure sera ajouté au 160 heures du référentiel de cette formation sur l'Attestation remise en fin de cursus au stagiaire.**

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

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

Le Qi, le Yin Yang, les Méridiens, les Points d'Acupuncture, Les bases des 5 Eléments.

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

Session 3

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.

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

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

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

Session 4

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

Initiation au Bilan Energétique : Visage (Observation).

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

L'Élément Feu.

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

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

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.

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

> **Shiatsu du Visage.**

Session 9

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

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

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

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

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

Initiation au Bilan Énergétique 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

Méridien **Du Mai (Gouverneur)** : **Trajet superficiel** du méridien – **Fonctions** du méridien -
Localisation des points d'Entrée et de Sortie du Méridien.

Kio et Jitsu... KESAKO ???

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

Session 16

Méridien **Ren Mai (Conception)** : **Trajet superficiel** du méridien – **Fonctions** du méridien -
Localisation des points d'Entrée et de Sortie du Méridien.

Dispersion

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

Session 17

Les Points Shu Antiques.

La Tonification

> **Shiatsu des extrémités.**

Session 18

Supervision.

Le reste des manœuvres de mobilisation et étirements.

> **Shiatsu Assis.**

Session 19

Supervision

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

Session 20

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 25 novembre 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

