



**Cathy Franchet**

15 chemin du mas de peyret

46090 Villesèque

06.87.28.44.80

Siret : **498 612 936 00043** APE : **8551 Z**

le numéro d'activité 76460083046 DREETS Occitanie

Mise à jour juin 2025

## **Programme de formation : Shiatsu traditionnel – Module 1 : formation initiale**

**Public cible** : toutes personnes désirant apprendre le shiatsu

**Prérequis** : Aucun prérequis nécessaire.

**Accessibilité aux personnes handicapées** : si vous êtes en situation de handicap, des solutions pourront être apportées, me contacter pour préciser vos besoins au 06.87.28.44.80.

### **Durée et Organisation:**

- **Durée totale** : 7 jours – 56 heures
- **Date : du 12 au 18 juillet 2025**
  - o **ou du 26 au 29 août et du 19 au 21 septembre 2025**
- **Lieu** : Hébergement possible sur place (à réserver directement auprès de l'établissement).
  - o **juillet** : Gîte de l'Ancien Carmel, sent du calvaire 82200 Moissac
  - o **Août et septembre** : Couvent de Vaylats, 100 rue du couvent 46230 Vaylats
- **Horaires** :
  - o Pratique matinale (Qi Gong, Do In) : 7h15 – 8h
  - o Cours/pratiques : 9h – 17h30 (1er jour à 10h, dernier jour à 17h)
  - o Pause déjeuner de 2h
  - o Après-midi libre le 4e jour du stage.

**Coût de la formation** : 700 € TTC (soit 12,50€ de l'heure)

### **Modalités et délai d'accès :**

Un entretien téléphonique sera organisé afin de s'assurer que la formation correspond à vos attentes. Accès après analyse de vos besoins spécifiques et acceptation de notre proposition.

Nous vous proposerons des dates le plus tôt possible en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti.

Dès validation de notre proposition commerciale, nous nous engageons à organiser la formation dans des délais inférieurs à 1 mois.

### **Objectifs pédagogiques :**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ✓ Acquérir les bases du shiatsu traditionnel selon la lignée Nonindo.
- ✓ Intégrer les fondements théoriques de la médecine traditionnelle chinoise.
- ✓ Apprendre un protocole complet de shiatsu de relaxation.

- ✓ Développer une posture juste et un toucher efficace.
- ✓ Renforcer l'équilibre personnel du praticien par des exercices de santé.

### **Méthodes pédagogiques**

- Alternance de cours théoriques et de pratiques
- Démonstrations, mises en situation, supervision
- Accompagnement personnalisé et corrections individualisées

### **Contenus de la formation**

#### **1. Théorie**

- Origine et philosophie du shiatsu traditionnel
- Théorie du Qi, yin-yang, 5 mouvements, cycles de transformation
- Fonction des organes selon la MTC
- Attitude et éthique du praticien

#### **2. Pratique du shiatsu**

- Initiation au protocole complet sur l'ensemble du corps
- Localisation et fonctions des méridiens
- Techniques de pression, respiration, posture
- Pratique guidée quotidienne

#### **3. Exercices de santé**

- Do in, yoga, exercices respiratoires
- Ancrage, mobilisation du hara, conscience corporelle
- Approfondissement du geste juste et de la présence

### **Supports pédagogiques**

- Supports de cours fournis (Théorie, protocoles, schémas de méridiens, etc.)
- Matériel à disposition : futon, tapis de sol, zafus

### **Modalités d'évaluation**

- Évaluation continue par des exercices pratiques et mises en situation pratique
- QCM en fin de formation
- Attestation de formation remise aux participants

**Contact :** [cathy.franchet@gmail.com](mailto:cathy.franchet@gmail.com) ou 06 87 28 44 80