



Le Shiatsu est un art traditionnel japonais de santé par le toucher. Sa pratique consiste en l'application d'un toucher spécifique appelé "pression" réalisé sur une personne habillée, allongée sur une table de massage ou au sol sur un futon.

Le métier de praticien Shiatsu est intégré dans la fiche ROME (Répertoire Opérationnel des Métiers et Emplois) sous la référence K1103 « développement personnel et bien être de la personne »

La formation proposée par l'ECDV est en cours d'accréditation pour préparer à la passation du Certificat Fédéral d'Aptitude à la Pratique du Shiatsu de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.

Objectif global

- Accompagner le stagiaire à l'intégration du programme du CFAPS de la FFST
- Au terme de la formation, le stagiaire sera en mesure
 - d'assurer l'accueil et le suivi de sa clientèle.
 - proposer la séance de Shiatsu la mieux adaptée aux besoins et contraintes du client,
 - orienter son client vers un professionnel de santé en cas de besoin

Compétences

Animer une séance

- Etablir une anamnèse et un bilan Shiatsu
- Choisir un mode opératoire adapté
- Réaliser un Shiatsu
- Dispenser des conseils d'hygiène de vie personnalisé
- Assurer un suivi
- Faire preuve d'écoute bienveillante
- Adopter une posture calme et rassurante

Respecter les cadres légal et éthique

- Appliquer le code déontologie
- Connaître et respecter le cadre légal français
- Connaître et respecter les contre-indications au Shiatsu

Connaître et mobiliser les connaissances théoriques

- Origine du Shiatsu et de la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Concepts fondamentaux (théorie de l'énergie, du yin-yang, des 5 éléments, des méridiens ordinaires d'acupuncture (trajets, points principaux, fonctions)
- Lecture des symptômes et pathologies en santé traditionnelle chinoise

Mettre en oeuvre la technique du Shiatsu

- Proposer la meilleure installation anatomique
- Pratiquer le style de Shiatsu adapté (technique de toucher, de mobilisation) en fonction des besoins physiques et psychiques.





Pré-requis

- Maîtrise de l'expression écrite et orale en français
- Être majeur, casier judiciaire n°3 vierge

Durée de la formation

- Cours en présentiel et distanciel 416 h sur 4 modules (74h en présentiel par année + 30h de cours en distanciel)
- 200 h de pratique personnelle pour réalisation des études de cas
- 35 h d'anatomie physiologie
- **Soit un total de 651h sur 4 années**

Lieux de la formation

- Association Tout un Art - 1 rue des Goussons - 91190 Gif sur Yvette
- Centre Canal De Vie - 23 rue de la Hacquinière - 91440 Bures sur Yvette

Modalités d'accès à la formation

- Entretien individuel
- Recueil des attentes du stagiaire

Tarif du cursus global

- Financement personnel 6400 €
- Financement par un organisme 8800 €

Tarif par module

- Financement personnel 1600 €
- Financement par un organisme 2200 €

Accessibilité

- Personnes en situation de handicap : contacter Nathalie Lehn pour étudier les possibilités d'aménagement de la formation

Frais supplémentaires

- Adhésion FFST (60€ par an)
- Modules Anatomie
- PSC1
- 12 séances de Shiatsu dispensées par un praticien certifié
- Tenue confortable
- Ordinateur ou smartphone et connexion internet l'accès aux supports de cours

Méthodes pédagogiques

- Cours théoriques : E-learning / visioconférences
- Cours pratique : en présentiel dans une salle dédiée
- Supports pédagogiques écrits et vidéos mis en ligne sur serveur dédié

Modalités d'évaluation

- Cas pratiques tout au long du cursus
- Epreuve écrite et pratique pour validation de chaque module
- Fin de Cursus : Validation ECDV et FFST (soutenance d'un mémoire, épreuve pratique)
- Condition d'inscription à l'examen : validation des 4 années de cursus, validation de 50 h de formation anatomie/physiologie, obtention du PSC1, 12 séances de Shiatsu reçues.

Formateurs

Nathalie Lehn praticienne et formatrice certifiée FFST et EST

Intervenants extérieurs ponctuels





Transmission Niveau 1 - Praticien(ne) Shiatsu Familial

Durée		Pré-requis
Formation de 104 heures	Temps de travail personnel : 20 h	Aucun pré-requis spécifique pour le niveau 1.
<ul style="list-style-type: none"> • 74 h en présentiel • 30 h en distanciel 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 h en pratique Shiatsu et Kotobuki 	

Objectif	Résultats attendus en fin de Niveau 1	Pédagogie
<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer un Shiatsu général complet nommé « Shiatsu familial » • Intégrer les éléments théoriques fondamentaux des pratiques de Santé Taoïste • Pratiquer en conscience les exercices fondamentaux Kotobuki 	<ul style="list-style-type: none"> • Mémoriser l'enchaînement complet du Shiatsu familial • Pratiquer le Shiatsu selon les principes transmis • Appliquer les techniques de base • Adapter son toucher aux contraintes du receveur 	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer le Shiatsu : la méthode expérientielle (pratiquer, se tromper, améliorer sa pratique) • Assimiler les fondements théoriques : la méthode affirmative et la méthode interrogative

Programme de transmission Kotobuki Niveau 1

Initiation aux pratiques énergétiques**internes**

- Pratique du sourire intérieur
- Exercices d'ancrage et de centrage
- Différentes formes de respiration
- Méditation énergétique du Tantien (ventre)
- Préparation à la méditation énergétique du rachis

Do in

- Travailler les mains de Qi - énergie - pour développer les perceptions
- Conscience dans l'automassage

Qi Gong des 18 mouvements

- Les 6 premiers mouvements

Créer sa routine quotidienne

Programme de transmission théorique Shiatsu Niveau 1

- Définition
- Les origines (historique, concepts)
- Notions de bonne santé et maladie
- Indications et contre-indications
- Les points abortifs
- Le code éthique
- Introduction aux concepts :
 - Le Tao
 - Le Qi
 - Le Yin et le Yang

- La théorie des 5 mouvements (cycles chenu et ko)
- Le cycle circadien
- La loi midi-minuit
- Les trois foyers
- Les 12 canaux ordinaires (trajets et fonctions) + Vaisseau Gouverneur et Vaisseau Conception

Programme de transmission pratique Shiatsu Niveau 1

- Postures corporelles
- Placement de la respiration
- Positionnement des mains et des pouces
- Protocole complet de Shiatsu familial au sol ou sur table
 - Receveur allongé sur le dos
 - Receveur allongé sur le ventre
 - Receveur assis

- Les principes et techniques
 - La présence intérieure
 - Les postures corporelles
 - La qualité du toucher
 - Les rythmes
- Identification des 12 + 2 canaux principaux
- Repérage des points abortifs
- Repérages des points yuan





Transmission Niveau 2 - Praticien(ne) Shiatsu Bien-Être

Durée		Pré-requis
Formation de 104 heures	Temps minimum de travail personnel : 60 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir validé le niveau 1 ou justifier de 164 heures de formation auprès d'un organisme de formation Shiatsu certifié par la FFST ou le SPS • Détenir le PSC1
<ul style="list-style-type: none"> • 74 h en présentiel • 30 h en distanciel 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 h en pratique Shiatsu et Kotobuki • 20 h en étude des fondements théoriques 	

Objectif <ul style="list-style-type: none"> • Initier la pratique d'un Shiatsu personnalisé cohérent • Acquérir les connaissances pour encadrer une séance de Shiatsu du début à la fin • Se préparer à la validation du Shiatsu Traditionnel 	Résultats attendus en fin de Niveau 2 <ul style="list-style-type: none"> • Etablir un bilan Shiatsu basique à partir de la prise des pouls radiaux • Associer les pratiques de méditation énergétique Kotobuki à la pratique du Shiatsu • Relier les concepts théoriques à la pratique du Shiatsu • Approfondir les concepts de Santé Orientale • Rédiger un compte rendu de séance <u>basique</u> faisant référence aux pratiques du Shiatsu et Kotobuki ainsi qu'à la théorie. 	Pédagogie <ul style="list-style-type: none"> • Construire un Shiatsu personnalisé : la méthode déductive et expérimentale • Assimiler les concepts théoriques : la méthode affirmative et la méthode interrogative
---	--	---

Programme de transmission Kotobuki Niveau 2

Approfondir et découvrir

- Approfondir les pratiques transmises en niveau 1
- Etirer le corps et les canaux avec le Dao Yin Yoga et les pratiques Kawada
- Transformer et équilibrer les émotions
- S'initier à la méditation taoïste des Ben Shen
- Approfondir la conscience du Tantien
- Développer et stimuler l'énergie vitale

Do in

- Associer la main de Qi aux canaux
- Identifier et stimuler les points spécifiques

Qi Gong des 18 mouvements

- Les 12 premiers mouvements

Créer sa routine quotidienne

Programme de transmission théorique Shiatsu Niveau 2

- La sphygmologie ou pulsologie
 - Approche des pouls de la bonne santé
 - Approche des pouls par loge / organes
- Identification des trajets complets avec points
- Approche des 12 grandes fonctions des organes
- Approfondissement du concept Yin / Yang
- Etude des causes des maladies (Int. et Ext.)
- Approfondissement 5 mouvements : cycle Insulte Rae, la loi frère/soeur, les morphotypes
- Organisation énergétique de l'être humain depuis la naissance : les 3 foyers (San Bao)
- Cycle circadien : la loi midi/minuit (mini/maxi)
- La distribution du Qi : ses différentes formes (Yuan, Zong, Zhen, Ying et Wei)
- Les substances vitales : Jing, Qi, Sang, Shen, Liquides organiques
- Les sept émotions et les six vents pervers (énergies climatiques)
- Les quatre temps du bilan Shiatsu: Palpation (prise des pouls), Observation, Inspection, Entretien
- Etudes des points spécifiques : Mu antérieurs et Shu dorsaux, Shu transport, Yuan, Luo
- Initiation à rédaction études de cas simplifiées

Programme de transmission pratique Shiatsu Niveau 2

- Initiation à la prise des pouls radiaux
- Apprentissage et application des grandes intentions thérapeutiques
- Révision
 - Postures corporelle et intérieure
 - Placement de la respiration
- Apprentissage du Shiatsu des 5 mouvements
- Apprentissage du Shiatsu de résonance
- Apprentissage du Shiatsu Assis
- Apprentissage du Shiatsu tendino-musculaire
- Identification et activation des grands points : Shu et Mu, Shu Transport, Yuan, Luo





Transmission Niveau 3 - Praticien(ne) Shiatsu Prévention

Durée		Pré-requis
Formation de 104 heures	Temps minimum de travail personnel : 60 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir validé les niveaux 1 et 2 ou justifier de plus de 328 heures de formation auprès d'un organisme de formation Shiatsu certifié par la FFST ou le SPS, • Détenir le PSC1
<ul style="list-style-type: none"> • 74 h en présentiel • 30 h en distanciel 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 h en pratique Shiatsu et Kotobuki • 20 h en étude des fondements théoriques 	

Objectif	Résultats attendus en fin de Niveau 3	Pédagogie
<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer un Shiatsu personnalisé cohérent • Encadrer une séance de Shiatsu du début à la fin • Se préparer à la validation du Shiatsu Traditionnel 	<ul style="list-style-type: none"> • Etablir un bilan Shiatsu élaboré à partir de la prise des pouls radiaux, de l'anamnèse et entretien, de l'examen de la langue. • Affiner sa pratique de façon à l'adapter aux besoins du client • Mobiliser ses connaissances pour prendre soin de sa vitalité au quotidien • Transmettre ces mêmes connaissances sous forme de conseils simples et adaptés au client 	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser un Shiatsu personnalisé : la méthode déductive et expérientielle • Assimiler les concepts théoriques : la méthode affirmative et la méthode interrogative

Programme de transmission Kotobuki Niveau 3

Maitriser

- Les pratiques transmises en niveau 1 et 2
- S'entraîner à animer un groupe à partir d'une pratique choisie
- Pratiquer le Qi Gong de la Chemise de Fer
- Pratiquer les 6 postures (Arbre, Urne d'Or, ...)
- Méditation profonde dite "de respiration des os"

Do in

- Intégrer la connaissance des points et des canaux pour construire une séance d'auto-massage cohérente et complète

Qi Gong des 18 mouvements

- Les 18 mouvements

Diversifier les routines quotidiennes

Programme de transmission théorique Shiatsu Niveau 3

- Etudier les points spécifiques : Xi - accumulation, Hui - Réunion, Points d'ouverture des MV, 12 étoiles célestes, Shen, Points fenêtres du Ciel, Points d'entrée et de sortie
- Révision des trajets complets avec points
- Approfondir les douze fonctions des organes
- Approche des Merveilleux Vaisseaux
- Approche des Ben Shen - Entités Viscérales
- Etude des tableaux pathologiques des organes (les plus courants)
- Les protocoles de pratique Shiatsu / pathologies étudiées
- Accompagnement à la rédaction du "mémoire" et des études de cas

Programme de transmission pratique Shiatsu Niveau 3

Shiatsu spécifique en fonction des pathologies

- Shiatsu du Mouvement Libre : Articulaires, musculaires et tendineuses, Maux de dos (cervicales, dorsales, lombaires)
- Shiatsu Féminin : Cycles menstruels, Grossesse, Ménopause, Libido
- Shiatsu tête et visage : Céphalées, Migraines, Sinusite
- Shiatsu du Souffle (Asthme, Rhumes, bronchite,)
- Shiatsu et problèmes digestifs
- Shiatsu et troubles circulatoires
- Approfondissement du Shiatsu et troubles du Shen
- Shiatsu et troubles gynécologiques



Démonstration de la conduite d'une séance de shiatsu

- Anamnèse, Entretien, Prise de pouls, Posture du praticien, Clôture d'une séance ...

Transmission Niveau 4 - Praticien(ne) Shiatsu Traditionnel

Durée		Pré-requis
Formation de 104 heures	Temps minimum de travail personnel : 60 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir validé les niveaux 1, 2 et 3 ou justifier de plus de 442 heures de formation auprès d'un organisme de formation Shiatsu certifié par la FFST ou le SPS, • Détenir le PSC1
<ul style="list-style-type: none"> • 74 h en présentiel • 30 h en distanciel 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 h en pratique Shiatsu et Kotobuki • 20 h en étude des fondements théoriques 	

Shiatsu et Kotobuki

Objectif	Résultats attendus en fin de Niveau 4	Pédagogie
<ul style="list-style-type: none"> • Être en mesure de pratiquer un Shiatsu cohérent tout public (enfants, adultes, personnes seniors, femmes enceintes...) • Connaître les pré-requis administratifs pour une installation en cabinet • Valider son cursus et obtenir la certification de l'ECDV et de la FFST 	<ul style="list-style-type: none"> • Créer et exécuter une routine quotidienne pour la santé du praticien • Assurer un suivi client et donner des conseils personnalisés • Développer et améliorer ses supports et activités de communication • Gérer son activité professionnelle (comptabilité, législation en vigueur...) • Rédaction d'un mémoire pour se présenter à l'examen ECDV • Rédaction des études de cas pour se présenter à l'examen ECDV et FFST 	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer un Shiatsu cohérent tout public : la méthode déductive et expérimentale • Assimiler les concepts théoriques : la méthode affirmative et la méthode interrogative

Programme de transmission Kotobuki Niveau 4

Maitriser

- Les pratiques transmises en niveau 1, 2 et 3
- Animer un groupe à partir d'une pratique choisie
- Pratiquer le Qi Gong de la Chemise de Fer
- Pratiquer les 6 postures (Arbre, Urne d'Or, ...)

- Méditation profonde dite "de respiration des os"

Do in, Qi Gong, Routines

- Pratiques combinées des exercices Kotobuki en fonction des saisons, des symptômes...

Programme de transmission théorique Shiatsu Niveau 4

- Approfondir les Ben Shen - Entités Viscérales : la psyché, la nature de l'esprit, les entités viscérales, les points du Shen, les émotions, les pathologies associées, étiologie et tableaux pathologiques

- Approfondir les Merveilleux Vaisseaux : Dumai, Renmain, Chrongmai, Yinqiaomai, Yangqiaomai, Yinweimai, Yangweima

Programme de transmission pratique Shiatsu Niveau 4

Approche de l'abdomen façon Chi Nei

Tsang

- Les techniques de toucher
- Le Nati touch
- Identifier les déséquilibres
- Détendre le diaphragme
- Dénouer les noeuds
- La respiration abdominale

Shiatsu spécifique en fonction des pathologies

- Shiatsu du Shen : Harmoniser les émotions, Diminuer le stress, Apaiser le mental, Restaurer l'harmonie mental-coeur-corps

Pratiques combinées de Shiatsu

- Construire un Shiatsu résultant des différentes pratiques étudiées au long du cursus

