

Programme Formation en Shiatsu Traditionnel

ECDV Nathalie Lehn

Définitions

Le Shiatsu

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 »

Le Kotobuki

Kotobuki désigne un ensemble de pratiques de bioénergie taoïstes et autres pratiques traditionnelles issues des sagesse orientales, ayant vocation à maintenir et développer une bonne santé. Elles s'appuient sur les concepts de l'énergétique traditionnelle orientale : Qi, prononcé Tchi, de Yin Yang, de Wu Xing (cinq mouvements), des canaux (méridiens).

La Médecine Traditionnelle Chinoise

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) remonte à plusieurs millénaires et repose sur une approche globale de l'être humain. Selon elle, le corps, l'esprit et l'environnement sont étroitement liés et son objectif est de restaurer l'équilibre des énergies corporelles afin de prévenir les maladies et d'améliorer la qualité de vie.

Les cursus de formation

Nous proposons 3 cursus de formation : Shiatsu familial-N1, Shiatsu Bien-Être-N2 et Shiatsu traditionnel-N3 sur 3 à 4 ans.

Niveau 1 - Shiatsu Familial

Objectifs

- Intégrer les éléments théoriques fondamentaux relatif au Shiatsu familial -N1
- Pratiquer un Shiatsu général complet nommé « Shiatsu familial »
- Aborder les éléments théoriques fondamentaux de l'énergétique traditionnelle orientale

Durée

- 105 heures

Public destinataire

- Le cursus Shiatsu familial-N1 s'adresse aux personnes souhaitant pratiquer un shiatsu au sein de leur famille ou sur leurs proches.

Niveau 2 - Shiatsu Bien-Être

Objectifs

- Comprendre les facteurs qui influencent la santé et le bien-être.
- Être en mesure de soutenir la santé et bien-être des clients en sachant les conseiller et les accompagner.
- Comprendre et évaluer les résultats du Shiatsu au fur et à mesure des séances, en ce qui concerne la santé et le bien-être

Durée

- 105 heures

Public destinataire

- Le cursus Shiatsu familial-N2 s'adresse aux personnes devenir praticien de shiatsu Bien-Être.

V8- 30/06/2026- E.C.D.V. Nathalie Lehn - 23 rue de la Hacquinière - 91440 Bures sur Yvette - Siret 51795734600029 - Code APE 8559A - Déclaration d'activité au titre de formation professionnelle continue enregistrée auprès du Préfet de la région d Ile de France sous le n° 1191099939. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Programme Formation en Shiatsu Traditionnel

ECDV Nathalie Lehn

Niveau 3 - Shiatsu Traditionnel

Objectifs

- Comprendre les conditions nécessaires à la pratique d'un Shiatsu
- Se préparer à donner un Shiatsu
- Mettre en pratique un traitement Shiatsu
- Être capable de faire un bilan traitement Shiatsu
- Être 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

Durée

- 210 heures sur 1 ou 2 ans

Public destinataire

- Les cursus Shiatsu familial-N3-Shiatsu Traditionnel s'adresse aux personnes devenir praticien professionnel de shiatsu traditionnel.

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 le cadre 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 l'énergétique traditionnelle orientale
- 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 énergétique traditionnelle orientale

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.

Programme Formation en Shiatsu Traditionnel

ECDV Nathalie Lehn

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 420 h sur 3 modules
- 220 h de pratique personnelle pour réalisation des études de cas
- **Soit un total de 640h sur 3 à 4 années**

Lieux de la formation

- Association Tout un Art - 1 rue des Goussons - 91190 Gif sur Yvette

Capacité d'accueil

- 12 à 20 personnes

Modalités d'accès à la formation

- Entretien individuel
- Recueil des attentes du stagiaire
- Délai d'accès : 2 semaines

Tarif par module (N1, N2, N3)

- Financement personnel 150€ par mois sur 12 mois soit 1800 € par module
- Financement par un organisme 2600 €

Accessibilité

- Personnes en situation de handicap : contacter Nathalie Lehn - contact@canaldevie.fr pour étudier les possibilités d'aménagement de la formation.

Frais supplémentaires

- Adhésion FFST 80€
- Adhésion association Ammala Shiatsu Solidaire 15€
- Modules Anatomie (entre 250 et 500€ en fonction du prestataire)
- PSC1
- 12 séances de Shiatsu dispensées par un praticien certifié
- Tenue confortable
- Ordinateur ou smartphone et connexion internet pour l'accès aux supports de cours

Méthodes pédagogiques

- Cours théoriques : E-learning via Teachizy- Supports pédagogiques écrits et vidéos
- Cours pratique : en présentiel dans une salle dédiée

Modalités d'évaluation

- Cas pratiques tout au long du cursus
- Épreuve écrite pour la théorie (note 60 % pour valider) et pratique pour validation de chaque module (note 80% pour valider)
- Fin de Cursus : Validation ECDV et FFST (soutenance d'un mémoire, épreuve pratique)
- Condition d'inscription à l'examen : validation des 3 niveaux 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

Contact

- Pour toute information complémentaire, contacter l'E.C.D.V. :
- 06 75 50 68 84
- contact@canaldevie.fr

Programme Formation en Shiatsu Traditionnel

ECDV Nathalie Lehn

Transmission Niveau 1 - Praticien(ne) Shiatsu Familial

Durée		Pré-requis
Formation de 105 heures	+ Temps de travail personnel : 40 h	Aucun pré-requis spécifique pour le niveau 1.
• 72 h en présentiel • 33 h en distanciel	• 40 h en pratique Shiatsu et Kotobuki	

Objectif • Pratiquer un Shiatsu général complet nommé « Shiatsu familial » • Intégrer les éléments théoriques fondamentaux de la MTC • Pratiquer les exercices fondamentaux Kotobuki	Résultats attendus en fin de Niveau 1 • 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	Pédagogie • 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

Créer sa routine quotidienne

Programme de transmission théorique Shiatsu Niveau 1

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

- Le Tao, Le Qi, Le Yin et le Yang, La théorie des 5 mouvements (cycles Cheng et Ko), Le cycle circadien, 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

V8- 30/06/2026- E.C.D.V. Nathalie Lehn - 23 rue de la Hacquinière - 91440 Bures sur Yvette - Siret 51795734600029 - Code APE 8559A - Déclaration d'activité au titre de formation professionnelle continue enregistrée auprès du Préfet de la région d Ile de France sous le n° 1191099939. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Programme Formation en Shiatsu Traditionnel

ECDV Nathalie Lehn

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

Durée		Pré-requis
Formation de 105 heures	Temps minimum de travail personnel : 60 heures	• 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 ou valider dans l'année PSC1
• 72 h en présentiel • 32 h en distanciel	• 40 h en pratique Shiatsu et Kotobuki • 20 h en étude des fondements théoriques	

Objectif • 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 Bien-Être	Résultats attendus en fin de <u>Niveau 2</u> • 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 • 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 N1
- Etirer le corps et les canaux
- 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

- Approfondissement en cohérence avec les autres pratiques (sourire, ancrage...)

Créer sa routine quotidienne

Programme de transmission théorique Shiatsu Niveau 2

- La sphymologie ou pulsologie
- Approche des pouls par loge / organes
- Identification des trajets complets avec points
- Approche des 12 grandes fonctions des organes
- Approfondissement du concept Yin / Yang
- Étude des causes des maladies (Int. et Ext.)
- 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

V8- 30/06/2026- E.C.D.V. Nathalie Lehn - 23 rue de la Hacquinière - 91440 Bures sur Yvette - Siret 51795734600029 - Code APE 8559A - Déclaration d'activité au titre de formation professionnelle continue enregistrée auprès du Préfet de la région d Ile de France sous le n° 1191099939. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Programme Formation en Shiatsu Traditionnel

ECDV Nathalie Lehn

Programme de transmission pratique Shiatsu Niveau 2

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

Programme Formation en Shiatsu Traditionnel

ECDV Nathalie Lehn

Transmission Niveau 3 - Praticien(ne) Shiatsu Traditionnel

Durée		Pré-requis
Formation de 210 heures	Temps minimum de travail personnel : 120 heures	- 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
144 h en présentiel 66 h en distanciel	80 h en pratique Shiatsu et Kotobuki 40 h en étude des fondements théoriques	

Objectif	Résultats attendus en fin de <u>Niveau 3</u>	Pédagogie
- 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	- 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 - 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	- Réaliser un Shiatsu personnalisé : la méthode déductive et expérientielle - Assimiler les concepts théoriques : la méthode affirmative et la méthode interrogative - Pratiquer un Shiatsu cohérent tout public : la méthode déductive et expérientielle - Assimiler les concepts théoriques : la méthode affirmative et la méthode interrogative

Programme Formation en Shiatsu Traditionnel

ECDV Nathalie Lehn

Programme de transmission Kotobuki Niveau 3

Maitriser

- Animer un groupe à partir d'une pratique choisie
- Pratiquer le Qi Gong de la Chemise de Fer
- Méditation profonde dite "de respiration des os"
- Pratiques combinées des exercices Kotobuki en fonction des saisons, des symptômes...
- Intégrer la connaissance des points et des canaux pour construire une séance d'auto-massage cohérente et complète

Programme de transmission théorique MTC Niveau 3

- Approfondir les douze fonctions des organes
- Révision des trajets complets internes et externes avec points
- 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

- Les Merveilleux Vaisseaux
- Les Ben Shen - Entités Viscérales (la psyché, la nature de l'esprit, les entités viscérales, les points du Shen, les émotions, les pathologie associées, étiologie et tableaux pathologiques)
- Etude des syndromes
- Approfondissement des Causes des maladies

Programme de transmission pratique Shiatsu Niveau 3

Shiatsu spécifique selon les pathologies et les grandes fonctions

- Respiratoire, digestive, articulaires, psychiques, structurelles, ...

Démonstration de la conduite d'une séance de shiatsu

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