

Programme du Cours de Shiatsu de bien-être

De l'Institut de Shiatsu et d'Energétique Chinoise

Les objectifs de formation

Acquérir des protocoles de détente simple et efficace en Shiatsu.
Découvrir les différentes formes de travail et de toucher sur les points et les méridiens.
Affiner sa pratique et enrichir sa technique.
Acquérir des outils de bilan énergétique.
Apprendre et connaître les principes fondateurs de la médecine traditionnelle chinoise sur lesquelles s'appuient les pratiques orientales.

Pour qui

Toutes personnes souhaitant acquérir des protocoles de détente simple en shiatsu.
Toutes personnes désireuses d'acquérir des notions techniques et théoriques en shiatsu et en médecine traditionnelle chinoise.
Tous praticiens de santé souhaitant enrichir leur pratique professionnelle d'un outil complémentaire.
Toutes personnes souhaitant acquérir des bases en shiatsu et en médecine traditionnelle chinoise en vue d'une formation ou d'une reconversion professionnelle dans le cadre des métiers de praticien de santé ou de bien-être.

Prérequis

Aucun

Quand et comment

Sous la forme de 8 sessions de 2 jours soit 120 heures de formations (ou 4 sessions de 2 jours soit 60 heures de formation pour les personnes ayant déjà effectuées le cursus de Shiatsu familial).

Le programme formation

1^{ère} session

Pratique d'exercices de préparation et d'étirements issus du Taïso et Do In (autoshiatsu).
Protocole de Shiatsu des mains.
Protocole de Shiatsu des pieds.
Protocole de Shiatsu du visage.

2^{ème} session

Apprentissage d'un protocole d'équilibrage énergétique général en Shiatsu.
Travail des rythmes.
Indications et contre-indications.

3^{ème} session

Apprentissage d'un protocole de Shiatsu assis.
Indications et contre-indications.

4^{ème} session

Révision du protocole d'équilibrage énergétique général en Shiatsu.
Historique du shiatsu et de la médecine chinoise et notion fondamentale.
Le Tao, Le Yin, le Yang et l'Homme.
Formation et distribution des souffles et de l'énergie.
Les énergies nourricières et défensives/ les marées énergétiques/ les 5 principes énergétiques.

5^{ème} session

Apprentissage des Makko Ho : Le Do In selon Shizuto Masunaga.
Apprentissage d'un protocole d'ouverture générale des méridiens.
Indications et contre-indications.
La lecture du dos/ kyo et jitsu / Apprentissage des ouvertures de méridiens spécifiques de Shizuto Masunaga.

6^{ème} session

Révision du protocole d'ouverture générale des méridiens.
Les lois d'engendrement, de contrôle et de révolte.
Les causes des déséquilibres énergétiques.
Les entités viscérales.
Les outils de bilan énergétique et de repérage des déséquilibres.

7^{ème} session

Révision des Makko Ho.
Apprentissage d'un protocole d'ouverture générale des membres.
Indications et contre-indications.
Retour sur la lecture du dos et mise en pratique/ révision des ouvertures de méridiens spécifiques de Shizuto Masunaga/ travail des rythmes.

8^{ème} session

Révision du protocole d'ouverture générale des membres.
Etude des 12 méridiens.
Les points d'interventions : les points Yu, les points Mu, les points Shu (antiques).

Les Moyens Pédagogiques

Travail en groupe ou en binôme (donneur/receveur).
Fournitures de supports (documents, planches pédagogiques, fascicules de formation), et matériels pédagogiques (tapis de sol pour la pratique, draps d'examens).

Suivi et évaluation

Signature d'une feuille d'émargement.
Attestation de formation professionnelle.
Examens en fin de cursus.

Prix

1440 €uros (ou 720 €uros pour les personnes ayant déjà effectuées le cursus de Shiatsu familial).

Dans un souci de qualité, ce cursus est ouvert à un effectif maximum de 12 personnes/session.