



**Cathy Franchet**

15 chemin du mas de peyret

46090 Villesèque

06.87.28.44.80

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

Enregistrée sous le numéro 76460083046 DREETS Occitanie

Mise à jour septembre 2025

## **Programme de formation Shiatsu traditionnel**

### **Module 3 : Shiatsu et accompagnement personnalisé**

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

**Prérequis** : Avoir effectué le Module 2. Formation shiatsu Yūsen

**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** : 10 jours répartis en 2 sessions de 5 jours, soit 80 heures
- **Date** : **Du 11 au 15 octobre 2025 et du 18 au 22 avril 2026**
- **Lieu** : Hébergement possible sur place (à réserver directement auprès de l'établissement).  
Gîte de l'Ancien Carmel, sent du calvaire 82200 Moissac
- **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
- **Effectifs** : Minimum 4 et maximum 16 stagiaires

**Coût de la formation** : 1000 € TTC (soit 12,50€ de l'heure)

#### **Modalités et délai d'accès :**

Les inscriptions se font sur le lien googleform le site [www.formation-shiatsu-nonindo.fr](http://www.formation-shiatsu-nonindo.fr)

Il est possible de s'inscrire jusqu'à 48h avant le démarrage de la formation.

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

- ✓ Approfondir votre pratique du shiatsu, pour le rendre toujours plus précis, fluide et efficace.
- ✓ Élargir votre compréhension des notions clés de la médecine chinoise : santé, maladie, circulation du Qi, et approche globale des soins.
- ✓ Développer votre écoute corporelle et votre capacité à percevoir les déséquilibres énergétiques.
- ✓ Apprendre à adapter vos séances en fonction des besoins spécifiques de la personne, en proposant ponctuellement un shiatsu ciblé.
- ✓ Intégrer les principes de la diététique chinoise dans votre vie quotidienne, et les relier à votre pratique thérapeutique.
  
- ✓ Améliorer votre perception tactile et énergétique : à chaque session, un temps est dédié à l'ajustement de votre « coup de pouce » personnel.

#### **Méthodes pédagogiques**

- ✓ Alternance de cours théoriques et de pratiques
- ✓ Démonstrations, mises en situation, supervision

- ✓ Accompagnement personnalisé et corrections individualisées

### **Contenus de la formation :**

#### **1. Shiatsu : Approfondissement et techniques spécifiques**

- ✓ Révision et perfectionnement du shiatsu complet.
- ✓ Travail de précision sur la localisation des points-clés du corps.
- ✓ Étude des points d'acupuncture essentiels : localisation, fonctions, indications.
- ✓ Techniques de shiatsu sur les points kyo et jitsu.
- ✓ Révision et amélioration des différents shiatsu spécifiques vus lors des modules précédents.

#### **2. Introduction au bilan énergétique**

- ✓ Apprentissage des 5 méthodes traditionnelles de diagnostic issues de la MTC : Observation, Palpation, Écoute et odorat, Interrogatoire, Ressenti global.
- ✓ Étude des Climats en tant que facteurs pathogènes externes.
- ✓ Mise en pratique avec les outils étudiés dans les Ateliers 2 pour affiner votre compréhension des déséquilibres énergétiques.
- ✓ Bilan énergétique par la palpation du ventre (Fukushin).
- ✓ Lecture énergétique de la langue.
- ✓ Identification des zones kyo et jitsu lors des séances.
- ✓ Rédaction d'une fiche de bilan énergétique pour chaque receveur.

#### **3. Moxas & Magrains**

- ✓ Étude et mise en pratique des moxas (tonification par la chaleur).
- ✓ Initiation à l'utilisation des magrains (stimulation auriculaire ou sur des points précis par graines et pyonex).

#### **4. Initiation à la diététique chinoise**

- ✓ Théories fondamentales de la diététique selon la MTC.
- ✓ Nature, saveur et propriétés énergétiques des aliments.
- ✓ Combinaisons alimentaires adaptées aux constitutions et déséquilibres.
- ✓ Influence des saisons sur le choix des aliments.
- ✓ Impact des modes de cuisson sur l'énergie des plats.
- ✓ Intégration de cette approche dans le quotidien et dans l'accompagnement des receveurs.

#### **5. Études de cas & échanges pratiques**

- ✓ Le « tour de tapis » en début de chaque atelier permet à chacun de partager ses expériences, questionnements et difficultés rencontrées en séance.
- ✓ Analyse collective et réflexions pour progresser ensemble dans la compréhension de l'énergétique chinoise.

#### **6. Exercices de santé pour le praticien**

- ✓ Techniques simples pour allier présence, centrage, relaxation et efficacité dans votre posture de praticien.

### **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