



Ecole Nonindo Morvan, Pauline Vantroys. 5 rue Montmartre, Montcuq, 46800 Moncuq en Quercy Blanc,
p.vantroys@laposte.net www.touchershiatsu47.com
SIRET 521 391 268 00062

FORMATION PROFESSIONNELLE EN SHIATSU TRADITIONNEL

Shiatsu – Fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise – Exercices de santé

Le Shiatsu

D'origine japonaise, la pratique du shiatsu est fondée sur la théorie de la médecine traditionnelle chinoise. Le shiatsu est l'une des huit approches alternatives désignées, dans la résolution A4-0075/97 du Parlement Européen votée le 29 mai 1997, en tant que « médecine non conventionnelle digne d'intérêt ». En France, le métier de « Praticien(ne) » porte le code ROME : K1103.

Par pression des pouces et des mains sur les méridiens et points d'acupuncture, le shiatsu permet un rééquilibrage énergétique qui apporte détente et pacification de l'esprit. Nous enseignons le shiatsu traditionnel de Maître Ryotan Tokuda. En fonction des patients peut s'ajouter un shiatsu spécifique répondant aux besoins du moment.

Quelques indications auxquelles s'adresse efficacement le shiatsu : stress, nervosité, insomnie, perturbations émotionnelles, douleurs dorsales et articulaires, problèmes digestifs, syndrome prémenstruel, maux de tête... Notre école forme aussi bien des débutants qui envisagent ou non une professionnalisation que des praticiens médicaux et paramédicaux désirant étendre leurs compétences

Chronologie de la formation

- **Atelier 1**

Shiatsu traditionnel, selon l'enseignement de Tokuda Senseï et d'Isabelle Laading. Théorie fondamentale et pratique du schéma complet de relaxation. Exercices de santé.

- **Atelier 2**

Shiatsu perfectionnement et shiatsu spécifiques (toujours inclus à un shiatsu complet). Approfondissement de la théorie fondamentale de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Exercices de santé.

- **Atelier 3**

Shiatsu thérapeutique. Perfectionnement du shiatsu complet et des shiatsu spécifiques (suite). Le bilan énergétique en médecine traditionnelle chinoise. Fondements de la diététique chinoise

- **Atelier 4**

shiatsu thérapeutique perfectionnement, travail en groupe, étude de cas, étude des pathologies, diététique.

- **Atelier 5**

Supervision – Perfectionnement, échanges et partages. Analyses de pratiques. Réservés aux praticiens confirmés

- **Atelier d'été**

Révisions des shiatsu et exercices de santé

Enseignante

Pauline Vantroys

Acupunctrice, diplômée par l'institut Chuzhen cursus Acupuncture, Praticienne et enseignante de shiatsu, Formée et certifiée par l'école Nonindo France (Shiatsu, diététique chinoise).

Interventions :

- Particuliers (enfants, adultes, personnes âgées)
- Association d'aide aux femmes battues

Public concerné et connaissances préalables requises

La formation est ouverte à tout public. Aucune connaissance préalable n'est requise avant l'Atelier 1. L'inscription aux ateliers suivants n'est ouverte qu'aux candidats ayant achevé le niveau précédent. Les « Ateliers d'été » sont accessibles après l'Atelier 2. L'atelier 5 est réservé aux praticiens confirmés.

Il est demandé aux stagiaires un engagement pour tous les cours de l'Atelier choisi. Chaque Atelier représente un élément de formation cohérent permettant aux étudiants d'interrompre leur formation après l'atelier de leur choix tout en partant avec un acquis utile à leur niveau de pratique.

Afin d'optimiser la transmission du shiatsu le nombre de personne d'inscrite pour chaque Atelier 1 est limité à un groupe de 26 personnes.

Certification

Tout au long de la formation, chaque étudiant(e) est suivi(e) personnellement afin qu'il (elle) soit à même d'acquérir une pratique de shiatsu efficace. Chaque atelier est validé par une attestation d'assiduité.

A la fin de l'Atelier 2 un certificat d'aptitude en tant que praticien(ne) de shiatsu dit « de relaxation » vous sera remis. Au terme de l'Atelier 4, un examen gratuit est proposé aux étudiants en vue de l'obtention d'un certificat de praticien(ne) confirmé(e). En cas d'échec, l'examen peut être repassé ultérieurement.

Inscription

Notre proposition d'inscription détaille le contenu de l'atelier, les dates, lieux, prix et conditions de paiements. Son retour signé et l'encaissement des arrhes valide l'inscription définitive du stagiaire. Le reste dû peut être payable en plusieurs fois par virements ou chèques à l'ordre de Pauline Vantroys.

Hébergement

Les frais d'hébergement et de restauration sont à réserver en sus par le stagiaire selon les conditions propres du lieu d'accueil. Nos stagiaires sont résidentiels : le groupe demeure en pension complète pour la durée de chaque atelier.

Adresse complète du lieu d'accueil mentionné succinctement dans les documents d'inscription :

- La Maison du Beuvray, Le Moiron, 71190 St Léger sous Beuvray

Un plan d'accès est fourni à l'inscription ainsi que les tarifs et mode de réservation

Désistement

Suite à votre inscription vous disposez d'un délai de réflexion de 10 jours pour vous rétracter.

Passé ce délai, en cas d'annulation écrite de votre part :

- plus d'un mois avant le début de l'atelier: retenue de 50 € pour frais administratifs.
- moins d'un mois avant le début de l'atelier: nous conserverons les arrhes.AR

Toute annulation devra se faire par recommandé avec avis de réception

En cas d'annulation de l'atelier de notre part, l'intégralité de vos arrhes vous sera remboursée.

Règlement intérieur

Joint en Annexe

Détails sur le déroulement de la formation en shiatsu traditionnel

Chaque jour, nous alternons des périodes d'étude, de pratique du shiatsu et d'exercices de santé.

Exercices de santé

Améliorer la posture du praticien. Gérer ses émotions par un travail corporel. Accorder son énergie à celle de la saison (pratiques spécifiques pour chaque saison). Dans le cadre du shiatsu ou pour les soins en général, il est indispensable pour le praticien d'entretenir son corps et d'apaiser son esprit, afin de conserver attention, et attitude justes. De nombreux exercices issus des traditions d'Orient (car l'être y est considéré dans sa globalité) seront pratiqués. Do in (qui facilite le repérage des méridiens et points d'acupuncture), yoga, exercices respiratoires, exercices d'enracinement.

Atelier 1

1 atelier de 7 jours. Cours de 49 heures

Initiation au shiatsu, exercices de santé et théorie

Fonctions et localisation des méridiens.

Etude et pratique détaillées du shiatsu complet (sur tout le corps)

Clés de la posture du praticien et des techniques de pression

Théories fondamentales

- ✓ Etude du Qi
- ✓ Le yin et le yang
- ✓ Les 5 éléments ou 5 mouvements en MTC
- ✓ Le cycle des 5 transformations
- ✓ Fonction des organes selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC)

Atelier 2

10 jours répartis sur 2 ateliers de 5 jours

Cours de 70 heures

Cet atelier s'adresse uniquement aux personnes ayant participé à l'atelier 1

Une bonne maîtrise du geste et des techniques de shiatsu ne peut s'acquérir que par la pratique au fil du temps. Le shiatsu est tout d'abord donné aux proches (phase d'apprentissage), puis à des personnes étrangères en attente d'efficacité.

Shiatsu

Révision et perfectionnement du shiatsu complet

Shiatsu Spécifiques (toujours inclus à un shiatsu complet)

- ✓ Shiatsu du ventre
- ✓ Shiatsu de la tête et du visage

- ✓ Hara-shiatsu / shiatsu pour les troubles émotionnels
- ✓ Shiatsu pour les difficultés respiratoires
- ✓ Shiatsu complet sur un patient assis (personnes âgées ou handicapées)
- ✓ Shiatsu des bras en décubitus dorsal

Considérations des difficultés éventuelles que vous rencontrez dans votre pratique et propositions de solutions.

Théories fondamentales en MTC

Etude du Qi, du Sang et des Liquides Organiques et leurs déficiences, en rapport avec les différentes fonctions organiques.

Le yin et le yang, excès et déficience

Atelier 3

2 ateliers semaine (2 x 5 jours)
Cursus de 70 heures

Cet atelier s'adresse uniquement aux personnes ayant participé aux ateliers 1 et 2

Shiatsu thérapeutique

Le bilan de santé : grâce à l'intégration de la pratique et des théories proposées aux ateliers 1 et 2, vous pouvez aborder l'étude et l'exercice des méthodes fondamentales permettant d'établir un bilan de santé, selon la médecine traditionnelle chinoise.

Les fondements de la diététique chinoise : celle-ci, comme la pharmacopée, fait partie intégrante de la médecine chinoise. Facilement utilisable, les principes de diététique associés au shiatsu en renforcent l'efficacité.

Révision et perfectionnement du shiatsu complet. Repérage et indications des points spécifiques. Combinaisons de points pour des pathologies particulières.

Etude et pratique des shiatsu spécifiques (suite) pour les douleurs de dos, problèmes digestifs, insomnie, nervosité, etc. Shiatsu du ventre II : les points spécifiques et techniques de pression.

Atelier 4

2 ateliers de 3 jours - soit 42 heures

Cet atelier s'adresse uniquement aux personnes ayant participé aux ateliers 1, 2, et 3.

Shiatsu thérapeutique

Travail par petits groupes : étude des fiches de patients. Entraînements sur un étudiant : bilan de santé, choix du shiatsu, bilan après traitement, choix des exercices et conseils diététiques. Etude des pathologies. Préparation à l'examen.

Atelier 5

Atelier de 3 jours – 21 heures

Cet atelier s'adresse uniquement aux personnes ayant participé aux ateliers 1, 2, 3, et 4

Trois jours pour réviser, consolider les bases acquises, répondre aux questions, faire le point sur les pratiques personnelles, progresser et s'interroger ensemble sur certains cas pathologiques particuliers. Révision et pratique du shiatsu complet et des shiatsu spécifiques, exercices de santé, réflexion en commun et questions-réponses sur les cas rencontrés, révision des méthodes de diagnostic et exposé théorie/MTC

Des questions précises concernant les théories MTC ou des suggestions quant à un sujet précis à étudier peuvent être envoyées à l'avance par écrit pour préparation de leur traitement en cours.

Atelier d'été

1 atelier de 5 jours – 35 heures

Stage pratique réservé aux étudiants ayant complété l'atelier 2. Révision de tous les shiatsu étudiés. Exercices de santé des 5 saisons

Contenu thématique de la formation

- Cours d'anatomie : pour localiser les méridiens d'acupuncture et les points d'acupuncture
- Cours de physiologie selon la médecine traditionnelle chinoise
- Théories fondamentales de médecine chinoise (sur lesquelles se fonde la pratique du shiatsu)
- Cours de psychologie dans le cadre de la médecine traditionnelle chinoise.
- Cours de diététique chinoise ; comment les choix alimentaires influent la santé. Etude des propriétés des aliments, combinaisons alimentaires, modes de cuisson, alimentation saisonnière etc.
- Cours sur la douleur : comment atténuer les différents types de douleurs par des shiatsu spécifiques et intervention manuelle sur des points d'acupuncture
- Cours sur les points d'urgence : douleurs diverses, perturbations émotionnelles, insolation, problèmes digestifs, insomnie, entorse, etc.
- Etude des pathologies ; les problèmes de digestion, de sommeil, maux de dos, migraine, états dépressifs, stress, fatigue ... et étude des shiatsu spécifiques pouvant répondre à ces déséquilibres énergétiques selon la médecine chinoise.
- Etude des shiatsu pour les enfants de moins de 3 ans : comment améliorer la digestion, le sommeil etc.
- Etude et pratique des moxas (technique traditionnelle en médecine chinoise pour chauffer certains points d'acupuncture). Indications majeures douleurs, fatigue, frilosité, problèmes digestifs
- Etude et pratiques des automassages (do in) afin d'entretenir sa santé. Cours pouvant être ensuite proposés à des groupes d'adultes et d'enfants
- Etude et pratique du shiatsu complet et des shiatsu spécifiques (quelque soit le type de shiatsu, il s'effectue toujours sur personne vêtue)
 - o Pour des personnes allongées
 - o Pour une personne alitée
 - o Pour une personne assise
 - o Pour une personne handicapée
- Etude et pratique des gestes indispensables à la bonne installation du patient durant la séance, en regard de ses éventuelles difficultés (douleurs diverses, maladies invalidantes etc.)
- Etude des méthodes permettant d'établir un bilan énergétique

Des supports de cours sont proposés tout au long de la formation en plus des notes prises par les étudiants.

Etude et pratique pour le praticien de shiatsu

Il est proposé à l'étudiant, tout au long du cursus, 2 heures quotidiennes de pratique personnelle

Objectifs :

- Acquérir ou retrouver la souplesse nécessaire pour la pratique du shiatsu. Le shiatsu traditionnel se pratique au sol, le praticien se place à genoux, ou un genou en terre, ou assis sur ses talons, pour une séance d'une heure.
- Acquérir ou retrouver une bonne amplitude respiratoire, indispensable à la qualité du geste
- Favoriser le travail du centrage corporel dans la pratique, indispensable à la qualité du toucher shiatsu
- Acquérir et entretenir un état de détente physique et mentale, état indispensable pour travailler en shiatsu.

Les exercices :

Exercices respiratoires, techniques de relaxation, pratique du yoga et du qi gong (gymnastique chinoise), exercices de santé spécifiques à chaque saison, Do in.

Ouvrages supports publiés par Isabelle Lauding

- Shiatsu, voie d'équilibre (ed. Désiris)
- Les 5 saisons de l'Energie, la médecine chinoise au quotidien (ed Désiris)
- Diététique chinoise, nourrir la vie (ed. Désiris)