



PROGRAMME DE FORMATION Shiatsu Bien-être 200 heures

Public visé : Tout public

Pré-requis : Aucun

Objectifs de formation :

- Intégrer les déontologies Suntaya et fédération de Shiatsu.
- Connaître les contre-indications.
- Développer l'écoute, repérer les méridiens.
- Apprendre des postures efficaces et confortables.
- Savoir faire un shiatsu complet, sécurisé, immédiatement applicable.
- Travail des rythmes, des pressions, selon les parties du corps.
- Gérer une séance et ses effets : le temps, l'attention, les émotions, le protocole, clôture de séance.
- Répondre au besoin du client : quel shiatsu bien-être? (outil de prévention, relaxation, rééquilibrage énergétique...), pour qui ? (enfant, adulte, personne âgée...).

Contenus de formation :

MODULE 1 – 40h

Shiatsu bien-être sur TABLE.

Les bases de la méthode

- Historique du shiatsu, le yin le yang et les Méridiens.
- Contre-indications.
- Exercices de Qi Qong, préparation aux séances, aux postures.
- Les conditions matérielles (habillement, local, température, réglage table, ...).
- Le placement du receveur, confort, adaptation publics spécifiques.
- Repérages des Méridiens.
- Apprentissage des enchaînements : ventre, dos, jambes, pieds, bras, mains.
- Évaluation continue et validation finale

MODULE 2- 40h

Perfectionnement

Shiatsu Bien-être sur TABLE : épaules, tête.

- Exercices de Qi Qong, préparation aux séances, aux postures.
- Révision des techniques de base. Bilan de leurs intégrations.
- Acquisition des enchaînements complémentaires :
 - épaules,
 - nuque,
 - crâne,
 - visage,
 - pieds.
- Évaluation continue et validation finale

MODULE 3 – 40h

Shiatsu Bien-être sur FUTON.

Face dorsale

- Exercices de Qi Qong, préparation aux séances, aux postures.
- Le placement du receveur, confort, adaptation publics spécifiques.

SUNTAYA SARL au capital de 15000 €
484622063 RCS de Saint-Brieuc - APE : 8559A
Siège : 54 rue Bagot 22000 Saint-Brieuc



- placement du praticien, posture au sol,
- apprentissage des Méridiens, trajets, caractéristiques associées.
- Apprentissage des enchaînements : dos, jambes, pieds.
- Évaluation continue et validation finale

MODULE 4 – 40h

Shiatsu Bien-être sur FUTON.

Face ventrale

- Exercices de Qi Qong, préparation aux séances, aux postures.
- Le placement du receveur, confort, adaptation publics spécifiques.
- placement du praticien, posture au sol,
- apprentissage des Méridiens, trajets, caractéristiques associées.
- Apprentissage des enchaînements : ventre, jambes, bras.
- Évaluation continue et validation finale

MODULE 5 – 40h

Shiatsu Bien-être sur FUTON.

Épaules et tête

- Exercices de Qi Qong, préparation aux séances, aux postures.
- Le placement du receveur, confort, adaptation publics spécifiques.
- placement du praticien, posture au sol,
- apprentissage des Méridiens, trajets, caractéristiques associées.
- Apprentissage des enchaînements : épaules, tête, visage.
- Évaluation continue et validation finale

Moyens et méthodes, pédagogiques :

- La pratique représente 80% du temps de formation.
- Travail en binômes, après démonstration par le formateur ; changement de partenaire à chaque nouvel enchaînement.
- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur les postures du praticien.
- Avant de travailler une nouvelle zone du corps, exercices d'écoute par le toucher pour se recentrer et se ré-étalonner.
- Fourniture planche de Méridiens

Evaluation des acquis :

- Évaluation continue (chaque stagiaire déroule l'enchaînement appris sur le formateur tout au long de la formation)
- Validation finale de chaque module par la pratique en binômes d'un ou plusieurs enchaînements sous supervision.
- Certification après 30 pratiques individuelles argumentées.

Qualité du /des formateurs : Bruno MOISAN Praticien & Enseignant Shiatsu, certifié Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.