

AIKIGAI FORMATION



L'école Nantaise de Shiatsu

FORMATION DE PRATICIEN SHIATSU agréée par la FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel)

1ère année – Niveau 1 – Promo Serpent de Bois

Objectifs de la formation en Shiatsu de 1ère année (Niveau 1)

- Élaborer et réaliser un protocole de shiatsu adapté au contexte et aux besoins d'une personne.
- Maîtriser les quatre protocoles enseignés.
- Acquérir les bases théoriques de l'énergétique chinoise étudiées au cours de la première année de formation.
- Repérer les principales structures anatomiques du corps.

Compétences visées

- Savoir se recentrer, équilibrer son énergie par différentes méthodes enseignées (Qi Gong, Do-In, les étirements japonais "Keiraku Taiso", les exercices Makkô Hô) pour renforcer sa vitalité et favoriser l'aisance des déplacements corporels au cours du shiatsu.
- Accueillir et accompagner une personne, dans le cadre du shiatsu de bien-être et de la prévention santé.
- Identifier les principes de précaution, le champ d'application et les contre-indications du shiatsu.
- Singulariser la prise en charge d'une personne par le shiatsu à partir d'un questionnaire de santé et de l'observation, afin d'établir un bilan et orienter la séance.
- Mémoriser les quatre protocoles fondamentaux en Shiatsu : décubitus dorsal, décubitus ventral, décubitus latéral et assis, au sol et sur table.

- Ajuster sa posture et sa respiration durant les séances de shiatsu.
- Adapter le rythme et la qualité des pressions (verticales, progressives...) à la sensibilité du receveur.
- Gérer le confort, l'hygiène et la sécurité du receveur, durant les séances de shiatsu.
- Intégrer l'énergétique chinoise associée au shiatsu, enseignée en 1ère année.

Public

- Les professionnels amenés à utiliser le shiatsu dans leur activité professionnelle.
- Toute personne ayant le projet de devenir praticien shiatsu.

Prérequis

- Être majeur.
- Adhésion à FFST pendant toutes les années de formation.
- Un entretien est préconisé en amont de la formation :
 - Clarifier le projet de formation et le projet professionnel.
 - Recueil des besoins du stagiaire.

Calendrier 1ère année et nombre d'heures

2025-2026 = 150 h de formation + anatomie-physiologie de l'appareil locomoteur (en distanciel), au rythme de chacun.

Présentiel:

Pratique et théorie :

- **133 heures en présentiel**, dont l'anatomie palpatoire intégrée au cours.

20-21 Septembre (14h)

19-20-21-22 Octobre (28h)

6-7 Décembre (14h)

14-15-16-17 Février (28h)

11-12-13-14 Avril (28h)

8-9-10- Mai (21h)

Samedi-Dimanche et Samedi-Dimanche-Lundi-Mardi (de 9h à 12h30 et de 14h à 18h00).

Distanciel :

- **Théorie ETC (Énergétique Traditionnelle Chinoise) et questions en lien avec la pratique**
16h de cours théoriques sur ETC (2h par mois en visio le lundi de 18h à 20h, d'Octobre à Mai).

+ Travail personnel contrôlé par l'enseignante.

+ Entretien individuel et conseils personnalisés.

- **Anatomie-physiologie de l'appareil locomoteur** (travail personnel - suivi - QCM).

Ils ne sont pas obligatoires pour certains professionnels (voir liste de dispense sur le site de la FFST : ffst.fr).

Terrain de stage :

- **50 h de pratique** (livret de suivi) dans une structure partenaire.

Nombre de stagiaires

Entre 10 et 20 stagiaires.

Tarifs

Tarif 1 : 2380 euros, pour les stagiaires qui n'ont pas de financement.

(Présentiel – Distanciel) : les cours d'anatomie - d'anatomie palpatoire et les frais de dossier compris.

Tarif 2 : 2800 euros pour les stagiaires (salariés, fonctionnaires, demandeurs d'emploi, indépendants) qui ont un financement.

Tarif 3 : - **5%** pour les stagiaires qui bénéficient d'une dispense concernant l'anatomie.

Les tarifs 1 et 2 comprennent :

- Les 19 jours en présentiel, les 16 h en distanciel, l'entretien individuel au cours de la formation, les conventions de stage, les cours d'anatomie palpatoire en présentiel et les cours d'anatomie –

physiologie à distance, les frais de dossier, la location de la salle, les coûts entraînés par Qualiopi, le pourcentage de 14% du CA versé à la CAE CDP49 comme contribution à son projet collectif de soutien et d'accompagnement aux porteurs de projets, ainsi que les frais de gestion.

Programme pratique

- L'apprentissage de la première année sera essentiellement pratique pour intégrer les gestes essentiels qui caractérisent le shiatsu, ainsi qu'un travail rigoureux sur la posture (physique et psychique).
- La répétition des gestes permettra de gagner en fluidité et en aisance pour effectuer les différents protocoles.
- L'approche de l'anatomie palpatoire dans la régularité des cours permettra de situer les gestes du shiatsu en tenant compte des repères musculaires et osseux.

Programme théorique

- **Présentation du cadre** : l'affiliation à la FFST (code déontologique, éthique du shiatsu, procédures d'évaluation, examen et certification).
- **Masunaga** : son œuvre, ses différentes périodes.
- **Le Shiatsu et son lien avec l' ETC (l'énergétique traditionnelle chinoise).**
- **Les concepts fondamentaux de l'ETC** : le Tao, le concept Yin Yang, le Qi, le corps énergétique.
- **Comprendre le fonctionnement énergétique du corps à travers ces différents systèmes** : l'horloge circadienne, Xing-Qi-Shen, les 5 éléments, les 6 qualités du Ciel, le système Trois Foyers-Trois Réchauffeurs...
- **Les déséquilibres énergétiques** : causes exogènes, causes endogènes, les énergies perverses externes et internes.
- **Le bilan** : l'observation de la personne et le questionnaire (Niveau 1).
- **Les principes de précautions et les contre-indications au shiatsu.**
- **Anatomie Physiologie** : le squelette et l'appareil locomoteur.
- **Le toucher relationnel, la relation d'aide par le toucher dans le cadre du shiatsu .**
- **Les questions éthiques en shiatsu.**

Supports pédagogiques

- Recueil des besoins du stagiaire en amont de la formation.
- Livret de cours, livret de pratique, protocoles détaillés, vidéos.
- Visios pour les apports théoriques en MTC et pour l'analyse des pratiques.
- Planches et squelette pour l'anatomie-physiologie.
- Diapositives – illustrations par PowerPoint.

Modalités d'évaluation

- Le stagiaire pourra consulter sa fiche pédagogique mettant en avant les points acquis et ceux en cours d'acquisition.

- **Évaluation théorique :**
 - QCM sur l'ETC, validation 12/20.
 - QCM sur l'anatomie, validation 12/20

- **Évaluation pratique :**

- Anatomie palpatoire :

- * Reconnaître les repères ostéoarticulaires, musculaires, circulatoires et nerveux.

- * Les précautions à connaître pour les approches palpatoires.

- Contrôle continu des différentes techniques enseignées (Fiche d'évaluation continue).

- **Examen pratique en fin de 1ère année :** effectuer un protocole adapté au receveur.

- **Certificat de réalisation AIKIGAI FORMATION/CdP49**