



Isabelle Laading, Ateliers du Bateau ivre. 71320 St Eugène.

Tel : 03 85 54 56 31

e.mail : isabelle@laading.net - site : www.shiatsu-nonindo.fr

Organisme de formation déclaré auprès de la DIRECCTE de Bourgogne sous le N° : 26710119471
SIRET 306 059 460 00023. APE 8559A .

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 les théories 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) en Shiatsu » porte le code ROME : K1103.

Par pression des pouces sur les méridiens et points d'acupuncture, le shiatsu permet un rééquilibrage énergétique qui apporte détente et pacification. Nous enseignons le shiatsu traditionnel, auquel 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 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. Théories fondamentales et pratique du schéma complet du shiatsu de relaxation. Exercices de santé.

- **Ateliers 2**

Shiatsu perfectionnement. Les shiatsu spécifiques (que l'on peut inclure au shiatsu complet). Etude des théories fondamentales de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Exercices de santé.

- **Ateliers 3**

Shiatsu thérapeutique. Shiatsu perfectionnement et shiatsu spécifiques (suite). Le bilan de santé en médecine traditionnelle chinoise. Fondements de la diététique chinoise.

- **Ateliers 4**

Travail en groupe, études de cas. Pratique du bilan de santé et du shiatsu thérapeutique. Etude des pathologies

- **Ateliers 5**

Supervision - perfectionnement, échanges et partages. Analyses de pratiques. Réservé aux praticiens confirmés.

- **Psychologie chinoise**

Compréhension et équilibrage, dans le cadre de la médecine traditionnelle chinoise, des modes de fonctionnement psychiques et émotionnels.

- **Ateliers d'été**

Révisions du shiatsu et exercices de santé.

Enseignante

Isabelle Laading. Professeur de yoga, de shiatsu et praticienne de shiatsu.

Formation : Centre Européen du Yoga, école Hara-shiatsu internationale et en médecine chinoise (acupuncture, pharmacopée, diététique chinoise et shiatsu) auprès de Ryotan Tokuda Sensei. Etude des massages chinois à l'université de médecine traditionnelle chinoise de Shanghai (Hôpital Central).

Quelques interventions

- Institut International Supérieur de Formation des Cadres de Santé ; Hôpitaux de Lyon.
- CHAA du Creusot 71300 (CDPA, comité départemental de prévention de l'alcoolisme)
- Centre Hospitalier des Chanaux, 71000 Mâcon et C.H.S de Sevrey. Chalon sur Saône.
- A.I.R (Asso.-Info.-Recherche pour les polyhandicapés, autistes et trisomiques). Besançon.
- « Modules santé » organisés par la C.R.A.M Bourgogne Franche Comté.

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 au stagiaire un engagement pour tous les cours de l'Atelier choisi. Chaque Atelier représente un élément 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.

Effectifs : Les groupes sont limités à 28 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 du shiatsu efficace. Un rapport d'évaluation est rédigé pour chacun(e). L'Atelier 1 est validée par un certificat d'assiduité.

L'Atelier 2 par un certificat d'aptitude en tant que praticien(ne) de shiatsu dit : « de relaxation ».

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 de convention détaille les dates, lieux prix et conditions de paiements. Son retour signé valide l'inscription définitive du stagiaire. A défaut nous recevons un accord de prise en charge ou bon de commande et pouvons signer vos propres modèles de convention.

Les règlements sont appelés annuellement, payables par virement ou chèque à l'ordre d'I.Laading.

Hébergement

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

Adresses complètes des lieux d'accueil mentionnés succinctement dans les documents d'inscription :

- La Maison du Beuvray, Le Moiron, 71190 St Léger sous Beuvray
- La Chrysalide, Nestadio, 56680 Plouhinec.
- Terre du Ciel, Domaine de Chardenoux, 71500 Bruailles

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

Désistement

En cas d'annulation de la part du stagiaire moins d'un mois avant le début du stage, nous facturons 50€ pour frais administratifs. Le désistement doit être notifié par courrier RAR.

Règlement intérieur

Téléchargeable depuis la page : <http://www.shiatsu-nonindo.fr/inscriptions/DetailsPratiques.htm>

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 l'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), Sotai, yoga, exercices respiratoires, exercices d'enracinement.

Atelier 1

1 atelier de 7 jours. Cours de 49 heures

Initiation au shiatsu, exercices pratiques 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).

Ateliers 2

70 heures sur 5 ateliers week-end : 5 x 2 jours ou 2 ateliers semaine : 2 x 5 jours.

Ces ateliers s'adressent 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 handicapée)

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 de leurs déficiences, en rapport avec les différentes fonctions organiques.

Le yin et le yang, excès et déficience.

Ateliers 3

70 heures sur 5 ateliers week-end : 5 x 2 jours, ou 2 ateliers semaine : 2 x 5 jours.

Ces ateliers s'adressent 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 utilisables, 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 du dos, problèmes digestifs, insomnie, nervosité, etc. Shiatsu du ventre II : les points spécifiques et techniques de pression.

Ateliers 4

2 ateliers de 3 jours. 42 heures.

Ces ateliers s'adressent uniquement aux personnes ayant participé aux ateliers 1, 2 et 3.

Shiatsu thérapeutique

Travail par petits groupes : étude des fiches de patients. Entraînement 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.

Ateliers 5

Ateliers de 3 jours. 21 heures.

Ces ateliers s'adressent uniquement aux personnes ayant participé aux ateliers 1, 2, 3 et 4.

Trois jours pour réviser, consolider les bases acquises, 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 théorique /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.

Psychologie chinoise

1 atelier de 2 jours. 14 heures.

Atelier optionnel ouvert à tous. Clés de lecture des jeux émotionnels. Cette formation complète l'apprentissage du shiatsu puisque la psychologie chinoise fondée sur les 5 mouvements énergétiques s'intègre naturellement à notre démarche de soins : une attention portée à l'être humain dans sa globalité.

Ateliers d'été

1 atelier de 5 jours. 35 heures.

Stage pratique réservé aux étudiant ayant complété l'atelier 2. Révision de tous les shiatus 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 sur 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 pratique des automassages (Do In) afin d'entretenir sa santé. Cours pouvant être ensuite proposés à des groupes d'adultes ou d'enfants.
- Etude et pratique du shiatsu complet et des shiatsu spécifiques (Quel que soit le type de shiatsu, il s'effectue toujours sur une personne vêtue.)
 - pour des personnes allongées.
 - pour une personne alitée.
 - pour une personne assise.
 - pour les personnes handicapées.
- 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 pratiquant 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 publiés par l'enseignante

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