



PROGRAMME DE FORMATION SPECIALISTE EN SHIATSU

Le Centre de Formation Shiatsu-Do Murat prépare les candidats au diplôme d'état de spécialiste en shiatsu sur quatre années de formation.

1) FORMATION PREMIERE ANNEE

A) THEORIE

- Présentation et historique du Shiatsu
- Mesure de précautions et contre indications à la pratique du Shiatsu
- Concept du Tao (Do)
- Le Yin et le Yang
- L'énergie (le Ki)
- Les cinq éléments (lois d'engendrement et de domination)
- Présentation et apprentissage des douze méridiens principaux
- Présentation et apprentissage des méridiens Vaisseau Conception et Vaisseau Gouverneur
- Présentation et préparation à l'évaluation continue pour valider l'année de formation

B) PRATIQUE

- Acquisition de la gestuelle adaptée au Shiatsu
- Acquisition des bonnes postures adaptées au Shiatsu
- Acquisition de la bonne pression adaptée au Shiatsu
- Exercices de Do-In
- Exercices de Makko-Ho et d'étirements
- Apprentissage du travail centré sur le Hara
- Apprentissage des trajets des quatorze méridiens vus en théorie
- Apprentissage des points principaux des quatorze méridiens vus en théorie

C) EVALUATION

- Evaluation continue avec test écrit et pratique au sein de l'école (décembre, mars et juin)

D) ENSEIGNANT

- FLORENT Gilles

E) CALENDRIER ET NOMBRE D'HEURES

Les cours se déroulent le week-end à raison d'un samedi ou dimanche par mois (selon le niveau) de 8h à 20h, à compter de septembre jusqu'en juin comptabilisant douze journées de dix heures, soit 120 heures.

A cela il faut participer aux ateliers de shiatsu familial hebdomadaires et à des manifestations comptabilisant cinq heures.

Au total, le nombre d'heures pour la première année sera de 125 heures.

2) FORMATION DEUXIEME ANNEE

A) THEORIE

- Approfondissement des notions vues en première année
- Le bilan énergétique
- Zones du hara et du dos
- L'horloge circadienne
- La règle midi – minuit
- Le système des trois foyers
- Les points shu dorsaux et les points alarme
- Présentation et préparation à l'évaluation continue pour valider l'année de formation

B) PRATIQUE

- Approfondissement des notions vues en première année (gestuelle, postures et pression)
- Exercices de Do-In
- Exercices de Makko-Ho
- Exercices d'étirements
- Exercices de Sotai
- Approfondissement du travail centré sur le Hara
- Apprentissage du travail sur les zones du hara et du dos
- Approfondissement des trajets des quatorze méridiens vus en théorie
- Approfondissement des points principaux des quatorze méridiens vus en théorie
- Apprentissage du ressenti lors du travail sur les méridiens

C) EVALUATION

- Evaluation continue avec test écrit et pratique au sein de l'école (décembre, mars et juin)

D) ENSEIGNANT

- FLORENT Gilles

E) CALENDRIER ET NOMBRE D'HEURES

Les cours se déroulent le week-end à raison d'un samedi ou dimanche par mois (selon le niveau) de 8h à 20h, à compter de septembre jusqu'en juin comptabilisant douze journées de dix heures, soit 120 heures.

A cela il faut participer aux ateliers de shiatsu familial hebdomadaires et à des manifestations comptabilisant cinq heures.

Au total, le nombre d'heures pour la deuxième année sera de 125 heures.

3) FORMATION TROISIEME ANNEE

A) THEORIE

- Approfondissement des notions vues en première et deuxième année
- Présentation et apprentissage des grands méridiens
- Les points shu antiques
- Présentation des huit principes fondamentaux et des quatre polarités
- Approfondissement du bilan énergétique
- Déroulement d'une séance
- Présentation et préparation à l'élaboration du mémoire et des études de cas
- Présentation et préparation à l'évaluation continue pour valider l'année de formation

B) PRATIQUE

- Approfondissement des notions vues en première et deuxième année
- Approfondissement du travail sur les zones du hara et du dos
- Approfondissement du ressenti lors du travail sur les méridiens
- Mises en situation d'études de cas
- Mises en situation de présentation de mémoire

C) EVALUATION

- Evaluation continue avec test écrit et pratique au sein de l'école (décembre, mars et juin)

D) ENSEIGNANT

- FLORENT Gilles

E) CALENDRIER ET NOMBRE D'HEURES

Les cours se déroulent le week-end à raison d'un samedi ou dimanche par mois (selon le niveau) de 8h à 20h, à compter de septembre jusqu'en juin comptabilisant douze journées de dix heures, soit 120 heures.

A cela il faut participer aux ateliers de shiatsu familial hebdomadaires et à des manifestations comptabilisant cinq heures.

Au total, le nombre d'heures pour la troisième année sera de 125 heures.

4) FORMATION QUATRIEME ANNEE

A) THEORIE

- Révisions des notions vues sur les niveaux précédents
- Accompagnement à l'élaboration du mémoire et des études de cas
- Présentation et préparation aux épreuves de l'examen de praticien

B) PRATIQUE

- Révisions des notions vues sur les niveaux précédents
- Mises en situation de l'épreuve pratique de l'examen de praticien
- Mises en situation de l'épreuve théorique de l'examen de praticien

C) EVALUATION

- Evaluation continue avec test écrit et pratique au sein de l'école (décembre, mars et juin)
- Examen final au sein de la Fédération comprenant deux épreuves, soutenance du mémoire et présentation d'une pratique

D) ENSEIGNANT

- FLORENT Gilles

E) CALENDRIER ET NOMBRE D'HEURES

Les cours se déroulent le week-end à raison d'un samedi ou dimanche par mois (selon le niveau) de 8h à 20h, à compter de septembre jusqu'en juin comptabilisant douze journées de dix heures, soit 120 heures.

A cela il faut participer aux ateliers de shiatsu familial hebdomadaires et à des manifestations comptabilisant cinq heures.

Au total, le nombre d'heures pour la quatrième année sera de 125 heures.

DUREE TOTALE DE LA FORMATION :

- 1^{ère} année : 125 heures
- 2^{ème} année : 125 heures
- 3^{ème} année : 125 heures
- 4^{ème} année : 125 heures

Soit un total de 500 heures