

# L'ATELIER DU TAO

## FORMATION AU SHIATSU TRADITIONNEL

**Cycle 1 : « Praticien en shiatsu de confort et bien-être »**

**Cycle 2 : « Le Shiatsu des méridiens »**

**Cycle 3 : « Praticien en Shiatsu Traditionnel »**

### Formation

Formatrice : Marie Adinarayanin

#### Qu'est-ce que le Shiatsu ?

Le Shiatsu est un massage énergétique venu du Japon. Il se pratique au sol sur un futon et consiste à appliquer des pressions des pouces ou des paumes des mains sur différentes zones du corps ou lignes énergétiques appelées « méridiens ». La personne massée, habillée dans une tenue souple et confortable, se détend en profondeur sous l'effet des pressions et étirements permettant ainsi à l'énergie (ou Ki) de circuler librement à travers tout le corps.

La formation « Praticien en Shiatsu Traditionnel » de 168h se déroule sur 3 cycles répartis sur 3 ans.

**Cycle 1 (60 h de formation) :** *Praticien en shiatsu de confort, bien-être* : Apprendre les katas ou enchaînements de base. Formation essentiellement pratique.

5 WE répartis sur l'année 2023/2024

**Cycle 2 (72h de formation) :** *Le shiatsu des méridiens*

Localisation et correspondances en Médecine Traditionnelle Chinoise des méridiens..

6 WE répartis sur l'année 2024/2025. (1 WE par couple de méridien). Alternance entre pratique et théorie.

Pré-requis : avoir suivi en intégralité le cycle 1 au moins une fois.

**Cycle 3 (36h de formation) :** *Praticien en Shiatsu Traditionnel*

Diagnostic et traitement. Études de cas pratiques et approfondissements. Rédaction d'un mémoire.

6 journées de formation réparties sur l'année 2025/2026.

Pré-requis : avoir suivi en intégralité le cycle 1 et 2 et s'engager dans le processus de certification après entretien avec la formatrice. Ce cycle débouchant sur la certification « Praticien en Shiatsu Traditionnel »

**Certification** : rédaction d'un mémoire. Présentation du mémoire et pratique en conditions réelles.

**NB** : Cette formation complète nécessite une bonne condition physique pour la pratique du shiatsu qui se déroule au sol sur futon. De plus, un investissement personnel en dehors des heures de formation est nécessaire pour une bonne assimilation de cet art de santé par la pratique régulière sur des personnes volontaires afin d'intégrer les enseignements transmis. Par ailleurs, il sera soutenant d'avoir une pratique personnelle de disciplines favorisant la circulation énergétique interne et la présence à soi telles la Méditation, le Tai Chi, le Qi Gong, l'Aikido, le Yoga, etc..)

L'Atelier du Tao – Site : [www.latelierdutao.fr](http://www.latelierdutao.fr)

e-mail : [contact@latelierdutao.fr](mailto:contact@latelierdutao.fr) – Tel : 06 85 81 71 20

# PROGRAMME FORMATION

## PRATICIEN EN SHIATSU TRADITIONNEL

### **Programme Cycle 1 « Shiatsu de confort et bien-être »**

L'objectif du cycle 1 est d'apprendre les différents enchaînements ou katas de shiatsu dans différentes positions dorsale, ventrale, latérale et assise. Ce cycle permet d'affiner sa posture et son centrage afin de donner un shiatsu confortable autant pour la personne qui le reçoit que pour la personne qui le donne. C'est pourquoi les pratiques de Do In (auto-massage) et de médiation font partie intégrante de la formation. Ce cycle est essentiellement pratique, permettant à l'élève de développer son ressenti avant tout.

L'apprentissage se fera en binôme, pour alterner entre donner et recevoir le shiatsu. Cette pédagogie permet une intégration profonde de la pratique du shiatsu à travers son propre ressenti et son expérience personnelle. L'attention de la formatrice permettra de corriger si besoin les postures pour une bonne pratique d'un shiatsu de confort.

60h de formation réparties sur 5 week-end.

- Reproduction des 4 enchaînements : Katas
- Posture juste adaptée à la position du receveur
- Mise en application des différents types de pression en shiatsu
- Sentir le Ki, approche des notions de Kyo et Jitsu
- Quelques notions théoriques générales sur l'approche Taoïste.

### **Programme Cycle 2 « Shiatsu des méridiens »**

L'objectif de ce cycle permet d'allier théorie et pratique. A travers l'étude des 12 trajets des méridiens et leur localisation sur le corps, l'élève développera sa perception de l'énergie et pourra appréhender la pratique du shiatsu en développant sa compréhension de la médecine traditionnelle Chinoise.

72h de formation réparties sur 6 week-end.

- Localisation et fonction énergétique des 12 méridiens principaux
- Développement de la perception de la circulation énergétique interne
- Théorie des cinq éléments, le Ying et le Yang, l'équilibre du Ki et du Sang.

### **Programme Cycle 3 « Praticien en Shiatsu Traditionnel »**

Ce cycle permet d'approfondir différentes thématiques pour aborder la notion de diagnostic et de traitement, afin d'appliquer un shiatsu adapté à la problématique de la personne venue recevoir un shiatsu. Chaque journée sera l'occasion d'aborder une thématique. Les élèves pourront présenter des cas pratiques. Ce cycle permettra de sortir de l'approche « protocolaire » pour aller à la rencontre du vivant et de l'instant.

36h de formation réparties sur 6 jours.

- Réaliser un bilan énergétique
- Tonification et dispersion du Ki
- Les mobilisations et écoute
- Présentations de cas pratique
- Approfondissement des notions de Médecine Traditionnelle Chinoise appliquée au Shiatsu

**Certification** : Présentation d'un mémoire et pratique en situation réelle.

# INFORMATIONS PRATIQUES

## Infos Pratiques

**Lieu de la formation :** la formation se déroulera en Corrèze, près d'Uzerche. Le lieu vous sera communiqué après l'inscription.

**Horaires :** de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

**NB :** L'hébergement et le repas du midi ne sont pas inclus dans le stage

**Dates Cycle 1 :** 18 et 19 novembre 2023, 9 et 10 décembre 2023, 13 et 14 janvier 2024, 10 et 11 février 2024, 9 et 10 mars 2024.

**Dates Cycle 2 :** 6 week-end, dates à définir, prévues sur 2024/2025

**Dates Cycle 3 :** 6 journées, dates à définir, prévues sur 2025/2026.

## Tarifs :

Les tarifs sont proposés en fourchette pour s'adapter aux possibilités financières de chacun :

Tarif week-end : 160 à 210 euros

Tarif journée : 80 à 110 euros

Tarif Total Cycle 1 : 800 à 1050 euros

Tarif Total Cycle 2 : 960 à 1260 euros

Tarif total Cycle 3 : 480 à 660 euros

**NB :** La formation ne peut pas être financée dans le cadre du CPF.

## Inscription

Contactez-moi avant toute chose, pour vous assurer que des places sont disponibles et obtenir le bulletin et les modalités d'inscription.

Un chèque d'arrhes de 50 euros vous sera demandé à joindre au bulletin d'inscription.

Votre inscription sera validée dès réception du courrier.

Le montant restant sera à régler le premier jour de la formation.

**NB :** Les arrhes vous seront remboursées si le stage est annulé ou si vous annulez votre participation 15 jours minimum avant la date de début du stage. Passé cette date, les arrhes seront conservées.