

# L'ATELIER DU TAO

## FORMATION AU SHIATSU TRADITIONNEL

### Cycle 1 : « Praticien en Shiatsu de confort et bien-être »

#### 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 « Shiatsu de confort et bien-être » de 60h se déroule sur 5 modules de 2 jours répartis sur 1an. Chaque module est espacé d'un mois afin de faciliter l'intégration des notions et postures enseignées.

**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 2024/2025

Tarif : 170 à 220 euros/week-end selon les possibilités de chacun.

Ce Cycle 1 donne accès à une attestation de formation "Praticien en Shiatsu de Confort" et constitue un pré-requis pour intégrer le cursus de formation de "Praticien en Shiatsu Traditionnel" (cycle 2 et cycle 3 - 108h de formation supplémentaires).

**NB :** Cette formation nécessite une bonne condition physique pour la pratique d'un shiatsu de confort 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..)

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

60h de formation réparties sur 5 week-end.

**Programme Cycle 1 :** 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.

- 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.

### **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 :** 12 et 13 octobre 2024, 14 et 15 décembre 2024, 18 et 19 janvier 2025, 15 et 16 février 2025, 5 avril 2025 et 24 mai 2025

L'obtention de l'attestation « Shiatsu de Confort et bien-être » est un pré-requis pour accéder à la formation complète de « Praticien en Shiatsu Traditionnel ».

### **Inscription**

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