



Formation professionnelle NONINDO PYRENEES

Association SMYLE Pyrénées, 12 CHEMIN DE FRECHET 65240 ARREAU – 06 87 28 44 80

Courriel : yoga.shiatsu65@gmail.com – www.smyle-pyrenees.fr

SIRET 509 203 709 000 19 - APE 8551Z

FORMATION PROFESSIONNELLE EN SHIATSU TRADITIONNEL **Shiatsu – Fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise – Exercices de santé**

Le Shiatsu

C'est un soin manuel d'origine japonaise, fondé sur les théories de la médecine traditionnelle chinoise.

Par pression des pouces sur les méridiens et points d'acupuncture, le shiatsu permet d'équilibrer les énergies du corps, ce qui réduit les douleurs et dysfonctionnements physiologiques, apaise les émotions et le mental.

Nous enseignons un shiatsu traditionnel complet, 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...

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) » porte le code ROME : K1103.

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 d'Isabelle Laading, basé sur l'approche de Tokuda Senseï. Théories fondamentales et pratique du schéma complet de relaxation. Exercices de santé.

* **Atelier 2**

Shiatsu de 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.

* **Atelier 3**

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

* **Atelier 4**

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

* **Atelier 5**

Supervision – Perfectionnement, échanges et partages. Analyses de pratiques.
Pour les étudiants ayant suivi les ateliers 1 à 4

* **Atelier d'été**

Révisions du shiatsu et exercices de santé
Pour les étudiants ayant fini l'atelier 2.

Enseignante

Cathy Franchet, Professeur de yoga, de do in, de shiatsu et praticienne de shiatsu

Formation :

Ecole de yoga Chotika, Fédération des écoles de yoga

Ecole de shiatsu Nonindo – France d'Isabelle Laading : Shiatsu, diététique chinoise, pharmacopée chinoise

Massages chinois Tuina au « Fil à soi » auprès de Sylvie Chagnon

Société Française d'Etudes et de Recherches en Energétiques (Sfere) avec Régis Blin

4^{ème} année à l'Ecole de shiatsu Thérapeutique avec Bernard Bouheret

Membre de l'UFPST

Interventions : En cours collectifs ou séances individuelles, particuliers (enfants, adultes, personnes âgées), maisons de retraite (cours collectifs), centre de vacances et résidences de tourisme (tous publics) et comités d'entreprises, scolaires

Public concerné et connaissances préalables requises

La formation est ouverte à tout public. Aucune connaissance préalable n'est requise avant l'Atelier 1. En revanche, 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 et certifiés.

Il est demandé aux stagiaires un engagement pour tous les cours de l'Atelier choisi. Chaque Atelier représente en effet un élément de 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 15 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 de shiatsu efficace. Un rapport d'évaluation est rédigé pour chacun(e).

Les ateliers 1 à 4 sont validés par un bilan individuel et un certificat d'assiduité.

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. Les règlements sont appelés annuellement, payables par virement ou chèques à l'ordre de l'Association SMYLE Pyrénées

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 ou en gestion libre selon le lieu d'accueil pour la durée de la session.

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

- Centre Oxygers, 50 Route de Jézeau, 65240Arreau

Un plan d'accès est fourni à l'inscription ainsi que les tarifs et mode 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

Joint en Annexe

ANNEXE 1 : DETAILS SUR LE DEROULEMENT DE LA FORMATION EN SHIATSU TRADITIONNEL

Quel que soit l'atelier, nous alternons chaque jour des périodes d'étude, de pratique du shiatsu et d'exercices de santé.

Contenu de chaque atelier

Atelier 1

1 atelier de 7 jours
Cursus de 49 heures

Initiation au shiatsu, exercices de santé et théorie

Fonctions et localisation des méridiens
Etude et pratique détaillée 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)

Atelier 2

2 ateliers semaine (2 x 5 jours)
Cursus de 70 heures

Cet atelier s'adresse 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
Apprentissage des shiatsu Spécifiques :

- ✓ Shiatsu du ventre
- ✓ Shiatsu de la tête et du visage
- ✓ Hara-shiatsu / shiatsu pour les troubles émotionnels
- ✓ Shiatsu des bras en décubitus dorsal
- ✓ Shiatsu complet sur un patient assis (personnes âgées ou handicapées)

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 leurs déficiences, en rapport avec les différentes fonctions organiques.

Le yin et le yang, excès et déficience

Atelier 3

5 ateliers week-end (5 x 2 jours) ou 2 ateliers semaine (2 x 5 jours)
Cursus de 70 heures

Cet atelier s'adresse 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 utilisable, 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 de dos, problèmes digestifs, insomnie, nervosité, etc.
Shiatsu du ventre II : les points spécifiques et techniques de pression.

Atelier 4

2 ateliers de 3 jours
Cursus de 42 heures

Cet atelier s'adresse uniquement aux personnes ayant participé aux ateliers 1, 2, et 3.

Shiatsu thérapeutique

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

Atelier 5

1 atelier de 3 jours
Cursus de 21 heures

Cet atelier s'adresse 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 théorie/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.

Atelier d'été

1 atelier de 5 jours
Cursus de 35 heures

Stage pratique réservé aux étudiants ayant complété l'atelier 2. Révision de tous les shiatsu étudiés. Exercices de santé des 5 saisons pour se ressourcer en tant que praticien.ne.

Contenu thématique de la formation complète

- * 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 fondent 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 pratiques des automassages (do in) afin d'entretenir sa santé. Cours pouvant être ensuite proposés à des groupes d'adultes et 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 une personne handicapée
 - * 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

Lors des ateliers, et tout au long du cursus, il est proposé à l'étudiant 2 heures quotidiennes de pratique personnelle d'« exercices de santé ».

Dans le cadre du shiatsu, ou pour les soins en général, il est en effet indispensable pour le praticien d'entretenir son corps et d'apaiser son esprit, afin de conserver l'attention et l'attitude justes.

Objectifs :

- * Améliorer la posture du praticien. Acquérir ou retrouver la souplesse nécessaire pour la pratique du shiatsu. Le shiatsu traditionnel se pratique 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
- * Gérer ses émotions. Acquérir et entretenir un état de détente physique et mentale, état indispensable pour travailler en shiatsu
- * Accorder son énergie à celle de la saison (pratiques spécifiques pour chaque saison)

Les exercices :

De nombreux exercices issus des traditions d'Orient (car l'être y est considéré dans sa globalité) seront pratiqués : do in (pour repérer les méridiens et points) et auto-massages, exercices respiratoires, techniques de relaxation, qi gong (gymnastique chinoise), exercices de santé spécifiques à chaque saison, yoga.

Travail personnel entre deux ateliers

Pour progresser régulièrement dans l'art du shiatsu et de la MTC, il est demandé aux étudiants de s'engager personnellement entre les Ateliers :

- * Continuer les pratiques de santé au quotidien, pour progresser dans son centrage et affiner ses perceptions de l'énergie, apaiser l'esprit, acquérir et entretenir la souplesse et l'aisance nécessaires au shiatsu.
- * Consacrer un temps certain à la lecture d'ouvrages de référence en MTC et pratiques manuelles. Des listes bibliographiques seront fournies à chaque atelier, des ouvrages et documentations mis à disposition pour consultation.
- * Pratiquer le plus régulièrement possible pour rester dans la dynamique de l'apprentissage
- * Recevoir régulièrement des shiatsu, y compris de praticien.nes d'autres écoles

Ouvrages supports publiés par Isabelle Laading

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

ANNEXE 2 : REGLEMENT INTERIEUR

Ce règlement, conforme au décret du 23 octobre 1991, complète nos documents d'inscription et toutes les dispositions d'organisation et de conditions pédagogiques et financières.

Article 1 :

Le présent règlement est établi conformément aux dispositions des articles L 6352-3, L 6352-4 et R 6352-1 à R 6352-15 du code du travail. Il s'applique à tous les stagiaires et ce pour la durée de la formation suivie.

HYGIENE ET SECURITE

Article 2 :

La prévention des risques d'accidents et maladies est impérative et exige de chacun le respect total de toutes les prescriptions applicables en matière d'hygiène et de sécurité. A cet effet, les consignes de sécurité en vigueur dans le lieu d'accueil doivent être strictement respectées sous peine de sanctions disciplinaires.

La pratique du shiatsu s'exerce au sol par pression sur le corps entier d'un partenaire vêtu, sur des tapis de sol minces fournis par l'organisatrice.

Il appartient à chaque stagiaire :

- D'apporter les éléments supplémentaires qu'il jugerait indispensable à son confort : couvertures, coussins, etc.
- De veiller à sa propreté corporelle et vestimentaire,
- De respecter la sécurité, c'est-à-dire l'intégrité physique et morale, ainsi que le confort de son partenaire en restant attentif à tout signe de douleur auquel il conviendra de remédier immédiatement,
- D'avoir annoncé au moment de l'inscription tout problème de santé nécessitant des dispositions particulières.

DISCIPLINE GENERALE

Article 3 :

Durant les stages, il est formellement interdit aux stagiaires:

- De participer aux cours sans avoir accompli les formalités d'inscription ni être à jour de ses règlements,
- D'entrer dans l'établissement en état d'ivresse,
- De quitter le stage sans motif et sans prévenir,
- D'emporter un quelconque objet sans autorisation,
- De perturber le déroulement de l'enseignement et de la pratique de ses voisins, notamment par l'emploi d'un téléphone portable dans la salle,

A la fin du stage :

- De se prévaloir de l'école Nonindo et de réclamer des honoraires à ce titre avant d'avoir obtenu le certificat de fin de formation.

SANCTIONS

Article 4 :

Tout agissement considéré comme fautif par le responsable de formation, en fonction de sa nature et de sa gravité, pourra faire l'objet de l'une ou l'autre des sanctions ci-après par ordre d'importance :

- Avertissement par le responsable,
- Exclusion définitive de la formation

GARANTIES DISCIPLINAIRES

Article 5 :

Aucune sanction ne peut être infligée au stagiaire sans que celui-ci ne soit informé dans le même temps des griefs retenus contre lui.

Article 6 :

Lorsque le responsable de formation envisage de prendre une sanction, il convoque le stagiaire par lettre recommandée avec accusé de réception ou remise à l'intéressé contre décharge, en lui indiquant l'objet

de la convocation, la date, l'heure et le lieu de l'entretien, sauf si la sanction envisagée est un avertissement.

Article 7 :

Au cours de l'entretien, le stagiaire peut se faire assister par une personne de son choix, stagiaire ou autre médiateur. La convocation mentionnée à l'article précédent fait état de cette faculté.

Lors de l'entretien, le motif de la sanction envisagée est indiqué au stagiaire, dont on recueille les explications.

Article 8 :

La sanction ne peut intervenir moins d'un jour franc ni plus de 15 jours après l'entretien.

Elle fait l'objet d'une notification écrite et motivée au stagiaire sous forme d'une lettre remise contre décharge ou d'une lettre recommandée.

Article 9 :

Le responsable de formation informe l'employeur et éventuellement l'organisme paritaire prenant à sa charge les frais de formation de la sanction prise.

REPRESENTATION DES STAGIAIRES

Article 10 :

Aucun de nos stages n'ayant une durée supérieure à 49 heures, il n'est pas obligatoire d'élire un délégué des stagiaires.

Cependant, l'organisme admet et préfère que les stagiaires soient électeurs et éligibles à cette représentation si une majorité du groupe en formule la demande.

Article 11 :

Les délégués sont élus pour la durée du stage. Leurs fonctions prennent fin lorsqu'ils cessent, pour quelque cause que ce soit de participer au stage.

Article 12 :

Les délégués font toute suggestion pour améliorer le déroulement des stages et les conditions de vie des stagiaires dans l'organisme de formation. Ils présentent toutes les réclamations individuelles ou collectives relatives à ces matières, aux conditions d'hygiène et de sécurité et à l'application du règlement intérieur.