



## Formation professionnelle NONINDO JURA

Marion Tourenne 6 rue des Pourets 39190 Rosay - 06 43 12 49 05

Courriel : [marion@shiatsu-lons.com](mailto:marion@shiatsu-lons.com) - [www.shiatsu-lons.com](http://www.shiatsu-lons.com)

SIRET 803 491 166 000 10 - APE 8559B

## 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. 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.

Par pression des pouces sur les méridiens et points d'acupuncture, le shiatsu permet un rééquilibrage énergétique qui apporte détente et pacification de l'esprit. Nous enseignons le 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... 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 Sensei. 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

Marion Tourenne, Praticienne confirmée de shiatsu et professeur de do in et shiatsu

#### Formation :

Ecole de shiatsu Nonindo France d'Isabelle Laading : Shiatsu, diététique chinoise, pharmacopée chinoise  
Spécialisation maternité avec Suzanne Yates, Ecole Well Mother

Interventions : En cours collectifs ou séances individuelles auprès d'un public varié, de 0 à 99 ans

- ✓ Particuliers (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, femmes enceintes)

- ✓ Maisons de retraite
- ✓ 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 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 Marion Tourenne.

## **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 :  
Ecolieu Ô saveurs de l'instant, 174 rue du Thiellet 71500 St Usuge.

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

## **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.

### **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.

### **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'Energie, la médecine chinoise au quotidien (ed Désiris)