



## Déroulement du Cours Iokai Shiatsu

### Lexique des mots japonais utilisés dans les documents relatifs à la formation SPS

**Shiatsu** : la traduction littérale du mot est "shi" : les doigts et "atsu" : pression, ce qui signifie aborder le sens du toucher et une pratique manuelle corporelle.

**Seiza** : posture d'assise à genoux traditionnelle japonaise.

**Ki** : concept de l'énergie vitale : le Yin et le Yang décrivent les mouvements du ki, le kyo et jitsu, vide et plénitude du ki.

**Yo sei do** : la traduction littérale de cette locution est : "yo" nourrir, "sei" naître, "do" la voie, le chemin, soit "le fait de maintenir esprit et corps en bonne relation avec les lois naturelles de la vie".

**Do in** : la traduction littérale est "do" mouvements et "in" étirements, soit "exercices combinés avec la respiration".

**Kata** : enchaînement de base du shiatsu

**Kei raku** : méridiens, concept de canaux de circulation de l'énergie nommée ki.

**Shin dan** : les 4 outils d'observation du ki et les 8 aspects du ki.

## Déroulé de la formation

### 1<sup>ère</sup> année

Module 1 : Enchaînements de base ou katas - introduction

Module 2 : Les méridiens - introduction et approfondissement de l'approche de base

### 2<sup>ème</sup> année

Module 1 : Enchaînements de base ou katas - perfectionnement et validation

Module 2 : Les méridiens - perfectionnement

Module 3 : Bilan énergétique - introduction

- introduction aux outils d'observation
- le bilan énergétique et ses différentes approches
- approfondissement des différentes approches du bilan énergétique

### 3<sup>ème</sup> année

Module 2 : Les méridiens - perfectionnement, mise en pratique et validation

Module 3 : Bilan énergétique - perfectionnement

- évaluation des connaissances se rapportant au bilan énergétique
- bilan énergétique, perfectionnement et validation
- évaluation et test

Module 4 : Applications pratiques et professionnalisation

- Introduction

SENS EN EVEIL  
Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00019  
Code APE : 9499Z  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84  
dojoespritzen@wanadoo.fr  
Site : www.dojo-esprit-zen.fr



- Applications pratiques et professionnalisation
- Évaluation, tests et préparation à l'examen final

## **Certification**

### **1<sup>ère</sup> ANNEE**

## **Module 1 Enchaînements de base ou Katas - Introduction**

### **Pré-requis**

- Être en bonne condition physique
- Avoir eu un entretien avec l'enseignant(e) responsable du cours
- Faire une lettre de motivation exposant le projet professionnel
- Casier judiciaire vierge de moins de 3 mois

### **Objectifs de formation**

Travailler au sol avec aisance

Expliquer, utiliser et expérimenter les 3 règles de base du shiatsu

Reproduire les séquences des quatre enchaînements de base

Ressentir et appliquer ce que signifie "pratiquer avec le centre de gravité"

Expliquer les notions de base de la philosophie orientale et de l'énergétique orientale traditionnelle.

### **Contenu**

Les quatre enchaînements de base et les mouvements de base du shiatsu

Les trois règles de base du shiatsu - Posture et respiration - Pression - Concentration dans le centre de gravité - Assise.

Do in : assouplissement des articulations, muscles et tendons (Qi-Qong, étirements de méridiens)

Bases théoriques : présentation et historique du shiatsu et du do-in, notion du ki, du yin/yang, des 5 éléments et leur potentiel.

Yo sei do - hygiène de vie, alimentation en relation avec les lois naturelles de la vie.

### **Méthodologie**

Pratique physique individuelle : observation et reproduction simultanée des techniques présentées par l'enseignant.

Pratique physique en binôme : observation des techniques présentées par l'enseignant et reproduction en binôme avec échange de rôle opérateur/sujet.



Travaux dirigés : observation et correction par l'enseignant avec reprise des techniques présentées.

Bases théoriques : explication des idéogrammes et des textes anciens, mise à disposition de photocopies et de documents pédagogiques.

### **Compétences**

Exécuter les séquences des quatre enchaînements de base et les mouvements de base avec une posture, une respiration et une pression correcte

### **Validation**

Inscription dans le livret de l'étudiant

Comptabilisation dans le cursus (fichier central)

## **Descriptif des séquences du module 1 première partie, introduction aux Katas**

Jour 1 - 6 h

Séquence 1 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Présentation de la posture d'assise et pratique. Approche de la respiration profonde.

Apprentissage d'une séquence d'auto-massage et d'une séquence d'étirement de méridiens.

Théorie : 30'

Présentation et histoire du Do-In et du Shiatsu

Pratique : 1h

Approche de la posture et de la pression juste selon les trois règles du shiatsu lokai.

Étude et pratique des postures de base : fente, fente basse, seiza.

Séquence 2 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de la notion d'enchaînement.

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus dorsal.

Pratique : 2h30

Approche de la partie basse : jambes.

Pratique en binôme

Jour 2 - 6 h

SENS EN EVEIL

Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901

N° Siret : 479676264 00019

Code APE : 9499Z

Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84

dojoespritzen@wanadoo.fr

Site : [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)



Séquence 3 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus dorsal partie basse : jambes.

Pratique : 1h

Approche de la partie basse : jambes.

Pratique en binôme

Séquence 4 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus dorsal : mobilisations.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie basse : jambes.

Approche des mobilisations.

Pratique en binôme

Jour 3 - 6 h

Séquence 5 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus dorsal partie centrale : épaules et bras.

Pratique : 1h

Approche de la partie centrale : épaules et bras.

Pratique en binôme

Séquence 6 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus dorsal partie centrale : cage thoracique.

Pratique : 2h30

Approche de la partie centrale : cage thoracique, mobilisation épaules et bras.

Pratique en binôme

Jour 4 - 6 h

SENS EN EVEIL  
Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00019  
Code APE : 9499Z  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84  
dojoespritzen@wanadoo.fr  
Site : [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)



Séquence 7 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Notions de base de l'énergétique orientale

Pratique : 1h

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus dorsal partie supérieure : tête et visage.

Approche de la partie supérieure : tête et visage.

Pratique en binôme

Séquence 8 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus dorsal partie supérieure : cou.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie supérieure : cou.

Approche de la partie centrale : cou et mobilisations.

Pratique en binôme

Révision de l'Enchaînement de base décubitus dorsal

Questions/réponses.

Jour 5 - 6 h

Séquence 9 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral

Pratique : 1h

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral partie basse : jambes

Pratique en binôme

Séquence 10 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral partie basse : jambes.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie basse : jambes et mobilisations.

Pratique en binôme



Jour 6 - 6 h

Séquence 11 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral, approche de la partie supérieure : tête, cou.

Pratique : 1h

Reprise de la posture et de la pression juste selon les trois règles du shiatsu lokai.

Approche de la partie supérieure : tête et cou.

Pratique en binôme

Séquence 12 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral : bras et épaules.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie supérieure : bras et épaules, mobilisations.

Pratique en binôme

Jour 7 - 6 h

Séquence 13 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral partie centrale : dos et bassin.

Pratique : 1h

Approche de la partie centrale : dos et bassin.

Pratique en binôme

Séquence 14 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral : dos et bassin.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie centrale : mobilisations dos et bassin.



Approche des mobilisations.  
Pratique en binôme  
Révision de l'Enchaînement de base décubitus latéral  
Questions/réponses.

Jour 8 - 6 h

Séquence 15 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus ventral.

Pratique : 1h

Approche de la partie basse : jambes.

Pratique en binôme

Séquence 16 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus ventral partie basse : jambes et mobilisations.

Pratique : 2h30

Approche de la partie basse : jambes et mobilisations.

Pratique en binôme

Jour 9 - 6 h

Séquence 17 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus ventral partie supérieure : tête et nuque.

Pratique : 1h

Approche de la partie supérieure : tête et nuque.

Pratique en binôme

Séquence 18 : 14h - 17h

Théorie : 30'

SENS EN EVEIL  
Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00019  
Code APE : 9499Z  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84  
dojoespritzen@wanadoo.fr  
Site : [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)



Présentation de l'Enchaînement de base décubitus ventral partie centrale : bras.  
Pratique : 2h30  
Suite de l'approche de la partie centrale : bras et mobilisations.  
Pratique en binôme

Jour 10 - 6 h

Séquence 19 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Notions de base des 5 éléments et leur potentiel

Pratique : 1h

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus ventral partie centrale : épaules et dos.

Pratique en binôme

Séquence 20 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus ventral partie centrale : dos et bassin.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie centrale : dos et bassin, mobilisations.

Pratique en binôme

Révision de l'Enchaînement de base décubitus ventral

Questions/réponses.

Jour 11 - 6 h

Séquence 21 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base assis.

Pratique : 1h

Approche de la partie centrale : dos et omoplate.

Pratique en binôme



Séquence 22 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base assis : bras et mains, mobilisations.

Pratique : 2h30

Approche de la partie partie centrale : bras et mains, mobilisations.

Pratique en binôme

Jour 12 - 6 h

Séquence 23 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base assis partie supérieure : tête et cou.

Pratique : 1h

Approche de la partie supérieure : tête et cou.

Pratique en binôme

Séquence 24 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base assis : épaules, dos et bras, mobilisations.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie supérieure : épaules, dos et bras, mobilisations.

Pratique en binôme

Révision de l'Enchaînement de base assis

Questions/réponses.

Jour 13 - 6 h

Séquence 25 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise de l'Enchaînement de base décubitus latéral.

Pratique en binôme

Séquence 26 : 14h - 17h



Pratique : 3h  
Reprise de l'Enchaînement de base décubitus latéral.  
Reprise des mobilisations de l'Enchaînement de base décubitus latéral.  
Pratique en binôme  
Questions/réponses.

Jour 14 - 6 h

Séquence 27 : 9h - 12h  
Assise - Do In : 1h30  
Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.  
Pratique : 1h30  
Reprise de l'Enchaînement de base décubitus ventral.  
Pratique en binôme

Séquence 28 : 14h - 17h  
Pratique : 3h  
Reprise de l'Enchaînement de base décubitus ventral.  
Reprise des mobilisations de l'Enchaînement de base décubitus ventral.  
Pratique en binôme  
Questions/réponses.

Jour 15 - 6 h

Séquence 29 : 9h - 12h  
Assise - Do In : 1h30  
Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.  
Pratique : 1h30  
Reprise de l'Enchaînement de base décubitus dorsal : l'abdomen.  
Pratique en binôme

Séquence 30 : 14h - 17h  
Pratique : 3h  
Reprise de l'Enchaînement de base décubitus dorsal.  
Reprise des mobilisations de l'Enchaînement de base décubitus dorsal.  
Pratique en binôme  
Questions/réponses.



## **Module 2 - Les Méridiens introduction**

### **Pré-requis**

Exécuter les quatre enchaînements de base avec une posture, une respiration et une pression correcte.

### **Objectifs de formation**

Localiser les trajets des 14 méridiens principaux du lokaï, à l'aide de repères anatomiques et aborder leur équilibre. Commencer à percevoir la présence et qualité du Ki dans chaque méridien

Différencier Kyo, Jitsu, stagnation du Ki, expliquer la notion du Ki et du Sang.

Décrire les fonctions des méridiens et des organes et leur relation aux 5 éléments et au Yin / Yang

### **Contenu**

Trajets des 14 méridiens selon la carte lokai

Étude des rôles et fonctions de chacun des méridiens

Approfondissement de l'étude des 5 Éléments

Apprentissage des perceptions kyo / jitsu et des stagnations du ki

Étude du Yin-Yang, des fonctions des méridiens et des organes, du Ki et du Sang.

Do-in et étirements spécifiques des méridiens

### **Méthodologie**

Pratique physique individuelle : observation et reproduction simultanée des techniques présentées par l'enseignant.

Pratique physique en binôme : observation des techniques présentées par l'enseignant et reproduction en binôme avec échange de rôle opérateur/sujet.

Travaux dirigés : observation et correction par l'enseignant avec reprise des techniques présentées.

Bases théoriques : explication des idéogrammes et des textes anciens, mise à disposition de photocopies et de documents pédagogiques.

### **Contrôle des acquis**

Évaluation du toucher des méridiens effectuée sur un formateur - l'évaluation est indicative.

Évaluation théorique en fin de module.

### **Compétence**



Évaluation du toucher des 14 méridiens et savoir exécuter les mobilisations afférentes.

Connaître les fonctions des méridiens et les concepts fondamentaux de l'ancienne approche orientale.

### **Validation**

Inscription dans le livret de l'étudiant

Comptabilisation dans le cursus (fichier central)

## **Descriptif des séquences du module 2 les méridiens première partie, introduction**

Jour 1 - 6 h

Séquence 1 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique du Poumon à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation du système des méridiens et de la qualité de la fonction énergétique du Poumon.

Séquence 2 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 2 - 6 h

Séquence 3 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique du Gros Intestin à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique du Gros Intestin.

Repérage et trajet du méridien du Gros Intestin.



Séquence 4 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 3 - 6 h

Séquence 5 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique de Rate-Pancréas à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique de Rate-Pancréas.

Repérage et trajet du méridien de Rate-Pancréas.

Séquence 6 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 4 - 6 h

Séquence 7 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique de l'Estomac à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique de l'Estomac.

Repérage et trajet du méridien de l'Estomac.

Séquence 8 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.



Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.  
Questions/réponses.

Jour 5 - 6 h

Séquence 9 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique du Cœur à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique du Cœur.

Repérage et trajet du méridien du Cœur.

Séquence 10 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 6 - 6 h

Séquence 11 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique de l'Intestin Grêle à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique de l'Intestin Grêle.

Repérage et trajet du méridien de l'Intestin Grêle.

Séquence 12 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.



Jour 7 - 6 h

Séquence 13 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique du Rein à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique du Rein.

Repérage et trajet du méridien du Rein.

Séquence 14 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 8 - 6 h

Séquence 15 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique de la Vessie à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique de la Vessie.

Repérage et trajet du méridien de la Vessie.

Séquence 16 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 9 - 6 h

Séquence 17 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30



Approche de la qualité de la fonction énergétique du Constricteur du Cœur à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique du Constricteur du Cœur.

Repérage et trajet du méridien du Constricteur du Cœur.

Séquence 18 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 10 - 6 h

Séquence 19 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique du Triple Réchauffeur à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique du Triple Réchauffeur.

Repérage et trajet du méridien du Triple Réchauffeur.

Séquence 20 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 11 - 6 h

Séquence 21 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique du Foie à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique du Foie.



Repérage et trajet du méridien du Foie.

Séquence 22 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 12 - 6 h

Séquence 23 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique de la Vésicule Biliaire à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique de la Vésicule Biliaire.

Repérage et trajet du méridien de la Vésicule Biliaire.

Séquence 24 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 13 - 6 h

Séquence 25 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche des Merveilleux Vaisseaux et des méridiens Conception et Gouverneur à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30's

Présentation de la qualité des fonctions énergétiques Conception et Gouverneur.

Repérage et trajet du méridien des méridiens Conception et Gouverneur.

Séquence 26 : 14h - 17h

Pratique : 3h



Démonstration des postures et du trajet du méridien Conception, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Démonstration des postures et du trajet du méridien Gouverneur, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

## **Cours intensif : approfondissement de l'approche de base des méridiens**

Jour 14 - 6 h

Séquence 27 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise et approfondissement de la théorie et de la pratique des méridiens dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 28 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approfondissement du toucher et des mobilisations des méridiens.

Pratique en binôme

Questions/réponses.

Jour 15 - 6 h

Séquence 29 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise et approfondissement de la théorie et de la pratique des méridiens dans l'ancienne approche orientale

Séquence 30 : 14h - 17h

Pratique : 3h

SENS EN EVEIL  
Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00019  
Code APE : 9499Z  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84  
dojoespritzen@wanadoo.fr  
Site : [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)



Approfondissement du toucher et des mobilisations des méridiens.  
Pratique en binôme  
Questions/réponses.

Jour 16 - 6 h

Séquence 31 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise et approfondissement de la théorie et de la pratique des méridiens dans l'ancienne approche orientale

Séquence 32 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approfondissement du toucher et des mobilisations des méridiens.

Pratique en binôme

Questions/réponses.

Jour 17 - 6 h

Séquence 33 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise et approfondissement de la théorie et de la pratique des méridiens dans l'ancienne approche orientale

Séquence 34 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approfondissement du toucher et des mobilisations des méridiens.

Pratique en binôme

Questions/réponses.

Jour 18 - 6 h

Séquence 35 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30



Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise et approfondissement de la théorie et de la pratique des méridiens dans l'ancienne approche orientale

Séquence 36 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approfondissement du toucher et des mobilisations des méridiens.

Pratique en binôme

Questions/réponses.



## **2<sup>ème</sup> ANNEE**

### **Module 1 - Enchaînements de base ou Katas, perfectionnement et validation**

#### **Pré-requis**

Avoir suivi la première partie du module 1.

Avoir eu un entretien avec l'enseignant(e) responsable du cours.

#### **Objectifs de formation spécifiques au perfectionnement**

Travailler dans son centre de gravité : ressentir et appliquer ce que signifie "pratiquer avec le centre de gravité"

Affiner le toucher et les enchaînements

Expliquer, utiliser et expérimenter les 3 règles de base du shiatsu

Exécuter un enchaînement de base dans sa totalité, sans interruption et avec fluidité.

Exposer les notions de base de la philosophie orientale et de l'énergétique orientale traditionnelle

#### **Compétences spécifiques au perfectionnement**

Travailler au sol avec aisance

Connaissance fluide des enchaînements

Reprise de la posture/ respiration

Mise en relation avec la connaissance des méridiens

Expliquer les bases théoriques de l'énergétique traditionnelle orientale à la lumière des connaissances acquises au module II (et éventuellement au module III)

#### **Validation**

Inscription dans le livret de l'étudiant

Comptabilisation dans le cursus (fichier central)

### **Descriptif des séquences du module 1 deuxième partie perfectionnement**

Jour 1 - 6 h

SENS EN EVEIL  
Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00019  
Code APE : 9499Z  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84  
dojoespritzen@wanadoo.fr  
Site : [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)



Séquence 1 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Présentation de la posture d'assise et pratique. Approche de la respiration profonde.

Apprentissage d'une séquence d'auto-massage et d'une séquence d'étirement de méridiens.

Théorie : 30'

Présentation et histoire du Do In et du Shiatsu

Pratique : 1h

Approche de la posture et de la pression juste selon les trois règles du shiatsu lokai.

Étude et pratique des postures de base : fente, fente basse, seiza.

Séquence 2 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de la notion d'enchaînement.

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus dorsal.

Pratique : 2h30

Approche de la partie basse : jambes.

Pratique en binôme

Jour 2 - 6 h

Séquence 3 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus dorsal partie basse : jambes.

Pratique : 1h

Approche de la partie basse : jambes.

Pratique en binôme

Séquence 4 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus dorsal : mobilisations.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie basse : jambes.

Approche des mobilisations.

Pratique en binôme



### Jour 3 - 6 h

Séquence 5 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus dorsal partie centrale : épaules et bras.

Pratique : 1h

Approche de la partie centrale : épaules et bras.

Pratique en binôme

Séquence 6 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral partie centrale : cage thoracique.

Pratique : 2h30

Approche de la partie centrale : cage thoracique, mobilisation épaules et bras.

Pratique en binôme

### Jour 4 - 6 h

Séquence 7 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Notions de base de l'énergétique orientale

Pratique : 1h

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus dorsal partie supérieure : tête et visage.

Approche de la partie supérieure : tête et visage.

Pratique en binôme

Séquence 8 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus dorsal partie supérieure : cou.

Pratique : 2h30



Suite de l'approche de la partie supérieure : cou.  
Approche de la partie centrale : cou et mobilisation.  
Pratique en binôme  
Révision de l'Enchaînement de base décubitus dorsal  
Questions/réponses.

Jour 5 - 6 h

Séquence 9 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral

Pratique : 1h

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral partie basse : jambes

Pratique en binôme

Séquence 10 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral partie basse : jambes.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie basse : jambes et mobilisations.

Pratique en binôme

Jour 6 - 6 h

Séquence 11 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral, approche de la partie supérieure : tête, cou.

Pratique : 1h

Reprise de la posture et de la pression juste selon les trois règles du shiatsu lokai.

Approche de la partie supérieure : tête et cou.

Pratique en binôme

Séquence 12 : 14h - 17h



Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral : bras et épaules.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie supérieure : bras et épaules et mobilisation.

Pratique en binôme

Jour 7 - 6 h

Séquence 13 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral partie centrale : dos et bassin.

Pratique : 1h

Approche de la partie centrale : dos et bassin.

Pratique en binôme

Séquence 14 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus latéral : dos et bassin.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie centrale : mobilisations dos et bassin.

Approche des mobilisations.

Pratique en binôme

Révision de l'Enchaînement de base décubitus latéral

Questions/réponses.

Jour 8 - 6 h

Séquence 15 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus ventral.

Pratique : 1h

Approche de la partie basse : jambes.

Pratique en binôme



Séquence 16 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus ventral partie basse : jambes et mobilisations.

Pratique : 2h30

Approche de la partie partie basse : jambes et mobilisations.

Pratique en binôme

Jour 9 - 6 h

Séquence 17 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus ventral partie supérieure : tête et nuque.

Pratique : 1h

Approche de la partie supérieure : tête et nuque.

Pratique en binôme

Séquence 18 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus ventral partie centrale : bras.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie centrale : bras et mobilisations.

Pratique en binôme

Jour 10 - 6 h

Séquence 19 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Notions de base des 5 éléments et leur potentiel

Pratique : 1h

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus ventral partie centrale : épaules et dos.



Pratique en binôme

Séquence 20 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base décubitus ventral partie centrale : dos et bassin.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie centrale : dos et bassin, mobilisations.

Pratique en binôme

Révision de l'Enchaînement de base décubitus ventral

Questions/réponses.

Jour 11 - 6 h

Séquence 21 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base assis.

Pratique : 1h

Approche de la partie centrale : dos et omoplate.

Pratique en binôme

Séquence 22 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base assis : bras et mains, mobilisation.

Pratique : 2h30

Approche de la partie centrale : bras et mains, mobilisation.

Pratique en binôme

Jour 12 - 6 h

Séquence 23 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base assis partie supérieure : tête et cou.

Pratique : 1h



Approche de la partie supérieure : tête et cou.  
Pratique en binôme

Séquence 24 : 14h - 17h

Théorie : 30'

Présentation de l'Enchaînement de base assis : épaules, dos et bras, mobilisations.

Pratique : 2h30

Suite de l'approche de la partie supérieure : épaules, dos et bras, mobilisations.

Pratique en binôme

Révision de l'Enchaînement de base assis

Questions/réponses.

Jour 13 - 6 h

Séquence 25 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise de l'Enchaînement de base décubitus latéral.

Pratique en binôme

Séquence 26 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Reprise de l'Enchaînement de base décubitus latéral.

Reprise des mobilisations de l'Enchaînement de base décubitus latéral.

Pratique en binôme

Questions/réponses.

Jour 14 - 6 h

Séquence 27 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise des mobilisations de l'Enchaînement de base décubitus ventral.

Pratique en binôme



Séquence 28 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Reprise de l'Enchaînement de base décubitus ventral.

Reprise des mobilisations de l'Enchaînement de base décubitus ventral.

Pratique en binôme

Questions/réponses.

## **Validation Théorique et pratique**

Jour 15 - 6 h

Séquence 29 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise de l'Enchaînement de base décubitus dorsal : l'abdomen.

Pratique en binôme

Séquence 30 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Reprise de l'Enchaînement de base décubitus dorsal.

Reprise des mobilisations de l'Enchaînement de base décubitus dorsal.

Pratique en binôme

Tests de validation théorique et pratique

## **Validation du module 1**

Attestation de validation du Module 1 du cursus Iokai Shiatsu de la formation de Spécialiste en Shiatsu.

Inscription dans le livret de l'étudiant

Comptabilisation dans le cursus (fichier central)

## **Module 2 - Méridiens perfectionnement et validation**

Les quatorze méridiens du shiatsu – développement et mobilisations

### **Pré requis**

SENS EN EVEIL  
Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00019  
Code APE : 9499Z  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84  
dojoespritzen@wanadoo.fr  
Site : www.dojo-esprit-zen.fr



Exécuter les enchaînements des quatre enchaînements de base avec une posture, une respiration et une pression correcte. Identifier les 14 méridiens par le toucher.

### **Objectifs de formation**

Repérer les trajets des méridiens

Approfondir la compréhension du concept oriental de méridien

Percevoir le Ki et sa circulation

Mobiliser une articulation en lien avec les lieux de passage des méridiens

Utiliser le bilan énergétique des méridiens

Repérer les perturbations du ki et adapter l'équilibrage en fonction de celles-ci

Décrire certains points-clés (tsubos) et leurs propriétés

### **Contenu**

Approfondissement de l'étude des méridiens.

Étude des textes anciens sur les fonctions des méridiens

Les tsubos : propriétés de certains points clés

Localisation et utilisation de certains tsubos

Contrôle des acquis

Évaluation théorique en fin de module

Évaluation du toucher des méridiens effectuée sur un formateur en supervision -

l'évaluation est indicative

### **Compétences**

Connaître les fonctions des méridiens et les concepts fondamentaux de l'ancienne approche orientale.

Évaluation du toucher des 14 méridiens et savoir exécuter les mobilisations afférentes.

### **Validation**

Inscription dans le livret de l'étudiant. Comptabilisation dans le cursus (fichier central).

## **Descriptif des séquences du module 2 deuxième partie, Perfectionnement et validation**

Jour 1 - 6 h

Séquence 1 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

SENS EN EVEIL

Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901

N° Siret : 479676264 00019

Code APE : 9499Z

Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84

dojoespritzen@wanadoo.fr

Site : [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)



Approche de la qualité de la fonction énergétique du Poumon à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation du système des méridiens et de la qualité de la fonction énergétique du Poumon.

Repérage et trajet du méridien du Poumon.

Séquence 2 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 2 - 6 h

Séquence 3 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique du Gros Intestin à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique du Gros Intestin.

Repérage et trajet du méridien du Gros Intestin.

Séquence 4 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 3 - 6 h

Séquence 5 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique de Rate-Pancréas à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'



Présentation de la qualité de la fonction énergétique de Rate-Pancréas.  
Repérage et trajet du méridien de Rate-Pancréas.

Séquence 6 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 4 - 6 h

Séquence 7 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique de l'Estomac à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique de l'Estomac.

Repérage et trajet du méridien de l'Estomac.

Séquence 8 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 5 - 6 h

Séquence 9 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique du Cœur à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique du Cœur.

Repérage et trajet du méridien du Cœur.

Séquence 10 : 14h - 17h

Pratique : 3h



Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.  
Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.  
Questions/réponses.

Jour 6 - 6 h

Séquence 11 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique de l'Intestin Grêle à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique de l'Intestin Grêle.

Repérage et trajet du méridien de l'Intestin Grêle.

Séquence 12 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 7 - 6 h

Séquence 13 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique du Rein à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique du Rein.

Repérage et trajet du méridien du Rein.

Séquence 14 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.



## Jour 8 - 6 h

Séquence 15 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique de la Vessie à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique de la Vessie.

Repérage et trajet du méridien de la Vessie.

Séquence 16 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

## Jour 9 - 6 h

Séquence 17 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique du Constricteur du Cœur à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique du Constricteur du Cœur.

Repérage et trajet du méridien du Constricteur du Cœur.

Séquence 18 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

## Jour 10 - 6 h

Séquence 19 : 9h - 12h



Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique du Triple Réchauffeur à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique du Triple Réchauffeur.

Repérage et trajet du méridien du Triple Réchauffeur.

Séquence 20 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 11 - 6 h

Séquence 21 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique du Foie à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité de la fonction énergétique du Foie.

Repérage et trajet du méridien du Foie.

Séquence 22 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 12 - 6 h

Séquence 23 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche de la qualité de la fonction énergétique de la Vésicule Biliaire à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'



Présentation de la qualité de la fonction énergétique de la Vésicule Biliaire.  
Repérage et trajet du méridien de la Vésicule Biliaire.

Séquence 24 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

Jour 13 - 6 h

Séquence 25 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Approche des Merveilleux Vaisseaux et des méridiens Conception et Gouverneur à base de mouvements et d'étirement de méridiens.

Théorie : 1h30'

Présentation de la qualité énergétique des méridiens Conception et Gouverneur.

Repérage et trajet du méridien des méridiens Conception et Gouverneur.

Séquence 26 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Démonstration des postures et du trajet du méridien Conception, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Démonstration des postures et du trajet du méridien Gouverneur, présentation des mobilisations et étirements.

Pratique en binôme du toucher du méridien, postures, étirements et mobilisations.

Questions/réponses.

## **Module 3 - Bilan Énergétique**

Approche de l'étude des déséquilibres des fonctions organiques et énergétiques, première partie introduction et deuxième partie perfectionnement et validation.



## **Module 3 - Bilan Énergétique première partie, Introduction**

### **Pré-requis**

Avoir effectué la première partie du module 2.

Identifier les 14 méridiens par le toucher, les équilibrer et savoir exécuter les mobilisations afférentes.

### **Objectifs de formation**

Intégrer les premières notions destinées à établir un bilan énergétique qui permette d'ajuster le shiatsu aux besoins spécifiques de chaque sujet.

Utiliser le toucher spécifique à l'examen superficiel de l'abdomen et du dos

Expliquer les relations entre les fonctions organiques et les différentes zones de l'abdomen et du dos.

Faire preuve de calme intérieur et d'une approche neutre.

Expliquer la dynamique du Ki et du Sang et son rôle dans le maintien de l'équilibre énergétique, les Quatre Outils d'Observations du ki, les Huit Aspects du ki, et décrire les types morphologiques associés aux Cinq Éléments.

Pratiquer des mobilisations articulaires en fonction des méridiens pour donner suite à un bilan énergétique.

### **Contenu**

Travail d'écoute et d'évaluation.

Étude des Quatre Outils d'Observations du ki et des Huit Aspects du ki. Analyse de la typologie corporelle et du visage.

Toucher superficiel du dos et de l'abdomen (zones de lecture du lokai).

Mobilisations.

Do-in, exercices spécifiques.

### **Méthodologie**

Pratique physique individuelle : observation et reproduction simultanée des techniques présentées par l'enseignant.

Pratique physique en binôme : observation des techniques présentées par l'enseignant et reproduction en binôme avec échange de rôle opérateur/sujet.

Travaux dirigés : observation et correction par l'enseignant avec reprise des techniques présentées.

Bases théoriques : explication des idéogrammes et des textes anciens, mise à disposition de photocopies et de documents pédagogiques.

### **Contrôle des acquis**

Évaluation et supervision des élèves par les formateurs. Vérification de la théorie.



### **Compétence**

Intégrer les premières notions destinées à établir un bilan énergétique pour ajuster le shiatsu spécifique à chaque sujet.

### **Validation**

Inscription dans le livret de l'étudiant. Comptabilisation dans le cursus (fichier central)

## **Descriptif des séquences du module 3 première partie, introduction aux Quatre Outils d'Observations du ki et les différentes approches du bilan énergétique**

Jour 1 - 6 h

Séquence 1 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observation corporelle de la posture et de la mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Introduction des Quatre Outils d'Observations du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 2 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 2 - 6 h

Séquence 3 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Introduction des Quatre Outils d'Observations du ki.



Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 4 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

## **Cours intensif : le Bilan Énergétique et ses différentes approches**

Jour 3 - 6 h

Séquence 5 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Introduction des Quatre Outils d'Observations du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 6 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 4 - 6 h

Séquence 7 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Introduction des Quatre Outils d'Observations du ki.

SENS EN EVEIL  
Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00019  
Code APE : 9499Z  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84  
dojoespritzen@wanadoo.fr  
Site : [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)



Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 8 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 5 - 6 h

Séquence 9 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Introduction des Huit Aspects du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 10 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 6 - 6 h

Séquence 11 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Introduction des Huit Aspects du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 12 : 14h - 17h



Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 7 - 6 h

Séquence 13 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Introduction des Huit Aspects du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 14 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 8 - 6 h

Séquence 15 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Introduction des Huit Aspects du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 16 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.



Questions/réponses.

### **Fin du cours intensif**

## **Approfondissement des différentes approches du bilan énergétique**

Jour 9 - 6 h

Séquence 17 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Révision de l'approche des Quatre Outils d'Observations du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 18 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 10 - 6 h

Séquence 19 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Révision de l'approche des Huit Aspects du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Introduction à l'étude de cas.

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

SENS EN EVEIL  
Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00019  
Code APE : 9499Z  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84  
dojoespritzen@wanadoo.fr  
Site : [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)



Pratique en binôme ou en groupe.  
Questions/réponses.

SENS EN EVEIL  
Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00019  
Code APE : 9499Z  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84  
dojoespritzen@wanadoo.fr  
Site : [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)



### **3<sup>ème</sup> ANNEE**

## **Module 2 : Méridiens perfectionnement et mise en pratique - validation du module des méridiens**

Jour 1 - 6 h

Séquence 1 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise et approfondissement de la théorie et de la pratique des méridiens dans l'ancienne approche orientale

Séquence 2 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approfondissement du toucher et des mobilisations des méridiens.

Pratique en binôme

Questions/réponses.

Jour 2 - 6 h

Séquence 3 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise et approfondissement de la théorie et de la pratique des méridiens dans l'ancienne approche orientale

Séquence 4 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approfondissement du toucher et des mobilisations des méridiens.

Pratique en binôme

Questions/réponses.

Jour 5 - 6 h

Séquence 5 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30



Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise et approfondissement de la théorie et de la pratique des méridiens dans l'ancienne approche orientale

Séquence 6 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approfondissement du toucher et des mobilisations des méridiens.

Pratique en binôme

Questions/réponses.

Jour 4 - 6 h

Séquence 7 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise et approfondissement de la théorie et de la pratique des méridiens dans l'ancienne approche orientale

Séquence 8 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approfondissement du toucher et des mobilisations des méridiens.

Pratique en binôme

Questions/réponses.

Jour 5 - 6 h

Séquence 9 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Assise et pratique d'exercices divers : respirations, auto-massage, étirement de méridiens, postures, enchaînement.

Pratique : 1h30

Reprise et approfondissement de la théorie et de la pratique des méridiens dans l'ancienne approche orientale

Séquence 10 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approfondissement du toucher et des mobilisations des méridiens.



Pratique en binôme  
Questions/réponses.

## **Validation du module 2 les Méridiens**

Attestation de validation du Module 2 du cursus Iokai Shiatsu de la formation de Spécialiste en Shiatsu.

Inscription dans le livret de l'étudiant

Comptabilisation dans le cursus (fichier central)

## **Module 3 - Bilan Énergétique perfectionnement et validation**

### **Pré-requis**

Avoir effectué la première partie du module 3.

Connaître les fonctions des méridiens et les concepts fondamentaux de l'ancienne approche orientale.

### **Objectifs de formation**

Reprise et approfondissement des objectifs de la première partie du module 3.

Connaître en détail les différentes approches du Bilan Énergétique, sur un plan théorique et pratique.

Observer un grand nombre de personnes différentes lors d'un même atelier.

Établir un bilan énergétique pour ajuster le shiatsu aux besoins spécifiques de chaque sujet.

### **Contenu**

Travail d'écoute et d'évaluation

Élaboration des études de cas.

Étude des Quatre Outils d'Observations du ki et des Huit Aspects du ki. Analyse de la typologie corporelle et du visage.

Toucher superficiel du dos et de l'abdomen (zones de lecture du Iokai).

Mobilisations

Do-in, Qi-Qong spécifiques

### **Méthodologie**

Pratique physique individuelle : observation et reproduction simultanée des techniques présentées par l'enseignant.

Pratique physique en binôme : observation des techniques présentées par l'enseignant et reproduction en binôme avec échange de rôle opérateur/sujet.



Travaux dirigés : observation et correction par l'enseignant avec reprise des techniques présentées.

Bases théoriques : explication des idéogrammes et des textes anciens, mise à disposition de photocopies et de documents pédagogiques. Élaboration et présentation d'une étude de cas.

### **Contrôle des acquis**

Évaluation et supervision des élèves par les formateurs. Vérification de la théorie.

### **Compétence**

Effectuer une lecture des déséquilibres organiques et énergétiques de façon théorique et pratique sur la base des notions suivantes : abdomen, dos, Ki sang, mobilisations, Quatre Outils d'Observations du ki, Huit Aspects du ki.

### **Validation**

Attestation de validation du Module 3 du cursus Iokai Shiatsu de la formation de Spécialiste en Shiatsu.

Inscription dans le livret de l'étudiant

Comptabilisation dans le cursus (fichier central)

## **Descriptif des séquences du module 3 bilan énergétique deuxième partie**

### **Évaluation des connaissances se rapportant au bilan énergétique**

Jour 1 - 6 h

Séquence 1 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Approfondissement des Quatre Outils d'Observations du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 2 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approfondissement de l'approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.



Questions/réponses.

Jour 2 - 6 h

Séquence 3 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Approfondissement des Quatre Outils d'Observations du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 4 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approfondissement de l'approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

## **Cours intensif résidentiel : Bilan Énergétique, perfectionnement et validation**

Jour 3 - 6 h

Séquence 5 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Perfectionnement de l'approche des Quatre Outils d'Observations du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 6 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

SENS EN EVEIL  
Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00019  
Code APE : 9499Z  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84  
dojoespritzen@wanadoo.fr  
Site : [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)



#### Jour 4 - 6 h

Séquence 7 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Perfectionnement de l'approche des Quatre Outils d'Observations du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 8 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

#### Jour 5 - 6 h

Séquence 9 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Perfectionnement de l'approche des Quatre Outils d'Observations du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Mise en place des études de cas.

Séquence 10 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

#### Jour 6 - 6 h



Séquence 11 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Perfectionnement de l'approche des Huit Aspects du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Mise en place des études de cas.

Séquence 12 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 7 - 6 h

Séquence 13 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Perfectionnement de l'approche des Huit Aspects du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Mise en place des études de cas.

Séquence 14 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 8 - 6 h

Séquence 15 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.



Théorie : 1h30'

Perfectionnement de l'approche des Huit Aspects du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Mise en place des études de cas.

Séquence 16 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

**Fin du cours intensif**

## **Évaluation et test**

Jour 9 - 6 h

Séquence 17 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.

Théorie : 1h30'

Révision de l'approche des Quatre Outils d'Observations du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 18 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 10 - 6 h

Séquence 19 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Théorie : 1h30'

Observations corporelles de la posture et de sa mobilité montrant les qualités et les limitations des mouvements du ki.



Théorie : 1h30'

Révision de l'approche des Huit Aspects du ki.

Présentation du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 20 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Approche pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

### **Validation du module 3**

Attestation de validation du Module 3 du cursus Iokai Shiatsu de la formation de Spécialiste en Shiatsu.

Inscription dans le livret de l'étudiant. Comptabilisation dans le cursus (fichier central)

### **Module 4 - Applications pratiques et professionnalisation**

Mise en place d'une séance pratique professionnelle de shiatsu et préparation aux examens de certification de Spécialiste en Shiatsu : 72 h sur 12 jours.

#### **Pré-requis**

Avoir validé les modules 1, 2 et 3. Effectuer un temps de travail dirigé et de révision en fonction des évaluations de l'équipe pédagogique, et la rédaction du rapport professionnel et des dix études de cas.

#### **Objectifs de formation**

Effectuer un shiatsu complet sur un sujet et en faire un rapport circonstancié.

Mettre en œuvre tous les éléments permettant d'établir un bilan énergétique au sens de l'énergétique orientale traditionnelle

Établir un rapport sur le shiatsu effectué et en communiquer le contenu de manière efficace et concise.

Traduire et intégrer ses propres connaissances et acquis théoriques dans la pratique.

S'appuyer sur les textes anciens pour présenter les enseignements de l'énergétique orientale traditionnelle.



### **Contenu**

Étude de textes du Sowaen et du Ling Shu et de différentes interprétations.  
Approche du profil énergétique, mobilisations articulaires  
Assise, Do-in Qi-Qong spécifiques.

### **Méthodologie**

Pratique physique individuelle : observation et reproduction simultanée des techniques présentées par l'enseignant.  
Pratique physique en binôme : observation des techniques présentées par l'enseignant et reproduction en binôme avec échange de rôle opérateur/sujet.  
Travaux dirigés : observation et correction par l'enseignant avec reprise des techniques présentées.  
Bases théoriques : explication des idéogrammes et des textes anciens, mise à disposition de photocopies et de documents pédagogiques.

### **Contrôle des acquis**

Évaluation et supervision des élèves par les formateurs.  
Vérification de la théorie sous forme de questions/réponses et des applications pratiques.

### **Compétence**

Effectuer un traitement découlant du profil énergétique en utilisant tous les éléments de l'étude des déséquilibres organiques et énergétiques selon l'ancienne approche orientale.

### **Validation**

Inscription dans le livret de l'étudiant  
Comptabilisation dans le cursus (fichier central)

## **Descriptif des séquences du module 4**

### **Introduction**

Jour 1 - 6 h

Séquence 1 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Séquences d'auto-massage et d'étirement, évaluation énergétiques, étude des postures de statique et de mobilité.

Théorie : 1h30'

SENS EN EVEIL  
Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00019  
Code APE : 9499Z  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84  
dojoespritzen@wanadoo.fr  
Site : www.dojo-esprit-zen.fr



Approche des textes de l'ancienne approche orientale.  
Introduction à l'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 2 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Présentation des techniques de l'application pratique.

Mise en pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 2 - 6 h

Séquence 3 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Séquences d'auto-massage et d'étirement, évaluation énergétiques, étude des postures de statique et de mobilité.

Théorie : 1h30'

Approche des textes de l'ancienne approche orientale.

Introduction à l'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Séquence 4 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Présentation des techniques de l'application pratique.

Mise en pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

## **Cours intensif résidentiel : Module 4 - Applications pratiques et professionnalisation**

Jour 3 - 6 h

Séquence 5 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Théorie : 1h30'

Approche des textes de l'ancienne approche orientale.

Approfondissement du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

SENS EN EVEIL  
Chemin de terre rouge  
Immeuble le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00019  
Code APE : 9499Z  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Secrétariat : 06 58 24 49 84  
dojoespritzen@wanadoo.fr  
Site : [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)



Étude de cas. Bilan Énergétique.

Séquence 6 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Application pratique avec un modèle.

Mise en pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 4 - 6 h

Séquence 7 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Théorie : 1h30'

Approche des textes de l'ancienne approche orientale.

Approfondissement du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Étude de cas. Bilan Énergétique.

Séquence 8 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Application pratique avec un modèle.

Mise en pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 5 - 6 h

Séquence 9 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Théorie : 1h30'

Approche des textes de l'ancienne approche orientale.

Approfondissement du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Étude de cas. Bilan Énergétique.

Séquence 10 : 14h - 17h

Pratique : 3h



Application pratique avec un modèle.  
Mise en pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.  
Pratique en binôme ou en groupe.  
Questions/réponses.

Jour 6 - 6 h

Séquence 11 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Théorie : 1h30'

Approche des textes de l'ancienne approche orientale.

Approfondissement du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Étude de cas. Bilan Énergétique.

Séquence 12 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Application pratique avec un modèle.

Mise en pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 7 - 6 h

Séquence 13 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Théorie : 1h30'

Approche des textes de l'ancienne approche orientale.

Approfondissement du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Étude de cas. Bilan Énergétique.

Séquence 14 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Application pratique avec un modèle.

Mise en pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.



Questions/réponses.

Jour 8 - 6 h

Séquence 15 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Théorie : 1h30'

Approche des textes de l'ancienne approche orientale.

Approfondissement du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Étude de cas. Bilan Énergétique.

Séquence 16 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Application pratique avec un modèle.

Mise en pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 9 - 6 h

Séquence 17 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Théorie : 1h30'

Approche des textes de l'ancienne approche orientale.

Approfondissement du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Étude de cas. Bilan Énergétique.

Séquence 18 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Application pratique avec un modèle.

Mise en pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

Jour 10 - 6 h



Séquence 19 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Théorie : 1h30'

Approche des textes de l'ancienne approche orientale.

Approfondissement du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Étude de cas. Bilan Énergétique.

Séquence 20 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Application pratique avec un modèle.

Mise en pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Questions/réponses.

**Fin du cours intensif**

## **Évaluation, tests et préparation à l'examen final**

Jour 11 - 6 h

Séquence 21 : 9h - 12h

Assise - Do In : 1h30

Théorie : 1h30'

Révision des textes de l'ancienne approche orientale et du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Questions/réponses.

Séquence 22 : 14h - 17h

Pratique : 3h

Révision des textes de l'ancienne approche orientale et du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Évaluation, test et préparation à l'examen final

Questions/réponses.

Jour 12 - 6 h

Séquence 23 : 9h - 12h

Révision des textes de l'ancienne approche orientale et du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.



Évaluation, test et préparation à l'examen final  
Questions/réponses.

Séquence 24 : 14h - 17h

Révision pratique du système d'évaluation énergétique dans l'ancienne approche orientale.

Pratique en binôme ou en groupe.

Évaluation, test et préparation à l'examen final  
Questions/réponses.

## **Examen professionnel "Spécialiste en Shiatsu"**

### **Certification European Iokai Shiatsu Association**

Le Iokai Shiatsu France s'engage à faire passer un examen final conforme au dossier déposé à la commission nationale de certification professionnelle (CNCP). Pour se présenter à l'examen professionnel, l'étudiant devra avoir poursuivi avec assiduité tout le cursus de formation de son centre de formation, avoir validé les examens intermédiaires organisés par celui-ci et les modules complémentaires.

L'examen final se présente en deux parties :

1 - les connaissances théoriques sont évaluées sur la base d'un examen écrit de trois heures.

2 - les compétences comportementales et les compétences techniques sont évaluées par deux épreuves : une épreuve pratique et une soutenance d'un rapport professionnel.

À l'issue des épreuves, le Iokai Shiatsu France fournira à la commission pédagogique du SPS la liste des élèves ayant réussi l'examen final.

En retour, la Commission Pédagogique du SPS fournira le titre professionnel de « Spécialiste en Shiatsu » pour chacun des élèves ayant réussi.

Les titres seront envoyés au centre de formation qui les remettra aux nouveaux lauréats.