



SHIATSU BIEN ETRE LOIRE (ASSOCIATION LOI 1901)

1, RUE DES TERREAUX 42570 SAINT HEAND
06.23.07.83.18 – denise.gallettilecerf@sfr.fr
www.shiatsu-bienetreloire.com

Module initiation shiatsu : 1^{ère} et 2^{ème} Année

ORGANISATION – DEROULEMENT DE LA SAISON

- 11 journées (de 9h à 18 h) samedi (et/ou) dimanche d'octobre 2023 à Juin 2024, soit 99 Heures de formation par an.
- Alternance de parties théoriques et de parties pratiques au sein d'une même journée, soit environ 1/3 pour la partie théorique et 2/3 pour les temps de pratique. De courtes pauses (thé-boissons) rythment cette alternance. Une pause déjeuner de 45 mn (repas tiré du sac) est prévue à la mi-journée.
- 1 atelier hebdomadaire –lundi de 16h à 21h (hors vacances scolaires, soit 30 ateliers) - facultatifs mais recommandés (sans supplément de tarif) - réunissent des élèves de tous niveaux et permettent ainsi de perfectionner et enrichir le niveau de pratique. La participation à ces ateliers est comptabilisée en heures de formation.
- Contrôle continu des connaissances théoriques sous forme d'interrogation écrite portant prioritairement sur les apprentissages du cours précédent en 1^{ère} et 2^{ème} année et contrôle en fin 2^{ème} année de la pratique selon grille d'évaluation, supervisée par un jury de praticiens.
- **MATERIEL A PREVOIR :**
 - Pour la partie théorique de l'enseignement :** de quoi prendre des notes. Des documents pédagogiques vous seront distribués au fur et à mesure des enseignements.
Il n'est pas nécessaire, en début de cursus, d'acquérir des livres traitant du shiatsu ou d'énergétique asiatique. Vous trouverez dans la bibliothèque de l'association quelques ouvrages à consulter ou à emprunter et nous vous conseillerons au fur et à mesure de votre progression les livres qui vous seront les plus utiles (que vous serez libres d'acquérir ou non).
 - Pour la partie pratique de l'enseignement :** Portez une tenue souple, légère et confortable. Munissez-vous d'une serviette éponge pour vous isoler du tatami ou de la table (fournis), un plaid ou une couverture et éventuellement quelques coussins pour améliorer votre confort...
Evitez de porter des bijoux ou montre (il vous faudra les retirer pendant la pratique) et ayez de préférence les ongles coupés courts !



SHIATSU BIEN ETRE LOIRE – MODULE INITIATION 1^{Ere} et 2^{ème} années

Lieu des cours

Formation weekend : 1, rue des Terreaux 42570 SAINT HEAND
Ateliers du lundi : 89, rue Florent Evrard 42100 SAINT ETIENNE

Les Enseignant(e)s

Denise GALLETI LECERF, Responsable pédagogique, praticienne spécialiste en shiatsu depuis 2010.
Titre Praticienne SPS 2017-0375 LICENCE10962
Formation initiale dans divers styles, en France et au Japon (Namikoshi – Kuretake – Masunaga),
enseignante en shiatsu depuis 2014
06.23.07.83.18

Florence RIGNAULT, praticienne spécialiste en shiatsu DEPUIS 2012
Titre Praticienne SPS 2019-0760 LICENCE06650
Formation initiale dans divers styles, en France et au Japon (Namikoshi – Kuretake – Masunaga),
enseignante en Do In et shiatsu depuis 2016-2019
06.51.33.76.98

Julien BEL, praticien en shiatsu FFST depuis 2012,
Psychopraticien
Assistant en shiatsu et intervenant en psychologie
06.13.09.40.94

Lucas GIRAUD, Ostéopathe DO, diplômé du CIDO (Saint Etienne) depuis 2015.
06.82.99.49.10



SHIATSU BIEN ETRE LOIRE – MODULE INITIATION 1^{ère} et 2^{ème} années

Calendrier Formation 1^{ère} année ET 2^{ème} année

1^{er} module : shiatsu familial de bien-être

Saison 2023– 2024 de 9h à 18 h

| 1 ^{ère} ANNEE | 2 ^{ème} ANNEE |
|--|---|
| | DU 22 Septembre au 2 Octobre 2023, FOIRE de ST ETIENNE, participation facultative (mais recommandée) en fonction de vos disponibilités, sur le stand de l'école. Les heures effectuées durant les différents salons s'ajoutent aux heures de formation. |
| | Samedi 16 septembre 2023 |
| Samedi 14 octobre 2023 | Dimanche 15 octobre 2023 |
| Samedi 18 et dimanche 19 novembre 2023 | Samedi 25 et dimanche 26 novembre 2023 |
| Samedi 09 et dimanche 10 décembre 2023 | Dimanche 16 décembre 2023 |
| Samedi 20 janvier 2024 | Samedi 21 janvier 2024 |
| Samedi 10 février 2024 | Samedi 11 février 2024 |
| Samedi 09 mars 2024 | Dimanche 10 mars 2024 |
| Samedi 06 avril 2024 | Dimanche 7 avril 2024 |
| Samedi 25 mai 2024 | Samedi 8 Juin 2024 |
| Samedi 22 juin 2024 | Samedi 22 juin 2024 |
| En cas d'intempéries hivernales nous obligeant à annulée une journée de formation, celle-ci serait remplacée le SAMEDI 23 mars 2024 | En cas d'intempéries hivernales nous obligeant à annulée une journée de formation, celle-ci serait remplacée le DIMANCHE 24 mars 2024 |
| | SAMEDI 15 juin 2024 : examen pratique DE FIN DE PREMIER MODULE |

1 journée sera consacrée à une pratique complémentaire du shiatsu et encadrée par des professionnels. Cette demi-journée sera commune aux 4 années de formations et prévue le **SAMEDI 22 JUIN 2024**. Le thème abordé ainsi que le lieu de la formation vous sera communiqué ultérieurement.



SHIATSU BIEN ETRE LOIRE – MODULE INITIATION 1^{Ere} et 2^{eme} années

OBJECTIFS DE L'ANNEE - initiation 1^{ère} année

PARTIE THEORIQUE :

- Connaître et appliquer les règles de prudence (interdits– précautions) indispensables à la pratique du shiatsu.
- Aborder dans les grandes lignes les concepts piliers de l'énergétique asiatique tels que : le KI (QI) – le TAO – YIN/YANG – les 12 Méridiens principaux : leurs trajets et quelques points importants – Les points SHU, MU et LUO. 2 Méridiens extraordinaires : Vaisseau Conception et Vaisseau Gouverneur - LES 3 FOYERS – LES 5 MOUVEMENTS ou 5 ELEMENTS, leurs relations physiologiques d'équilibre – l'HORLOGE CIRCADIENNE et la règle midi/minuit.
- Porter un regard sur des pratiques complémentaires au SHIATSU (naturopathie – énergétique réflexologie, etc ...) dirigées par des professionnels de ces pratiques pour ce qu'elles peuvent nous apporter ou nous conforter dans la nécessité d'une approche holistique de la personne.

PARTIE PRATIQUE :

- Do In (shiatsu sur soi)
- Connaître et être en capacité de réaliser un shiatsu de bien-être (sur futon ou sur table) complet d'une heure environ, selon les protocoles suivants :
 - Décubitus ventral : dos – fesses – arrière des cuisses et des jambes – pieds.
 - Décubitus latéral : épaules-omoplates-cou.
 - Décubitus dorsal : dessus du pied - avant des jambes et des cuisses – abdomen – thorax – trapèzes - bras – cou – tête et visage.
 - Shiatsu sur chaise ergonomique
- Séquence d'anatomie « palpatoire », dirigée par Lucas Giraud - ostéopathe, pour une approche plus perfectible dans l'art du toucher.
- Séquences de relaxation.

- Le calendrier des journées de formation pour la saison 2024-2025 sera établi au plus tard le 30 Juin 2024.
- Il comptera 11 journées de formation (samedi ou dimanche) soit 99 Heures de formation.
- + atelier de pratique, gratuit et facultatif (toutes années confondues) chaque lundi (environ 30 séances, hors vacances scolaires) de 16h à 21h (horaire libre)
- L'élève devra recevoir 2 séances de shiatsu auprès de praticien(ne)s professionnel(le)s différents de son choix durant chaque année de formation.



OBJECTIFS DE L'ANNEE – Initiation 2^{ème} année

PARTIE THEORIQUE :

- Perfectionner les connaissances abordées en première année sur les concepts piliers de l'énergétique asiatique YIN/YANG – Les 8 Principes Fondamentaux - Les 5 Mouvements, leurs caractéristiques associées, leurs relations physiologiques -
- Perfectionner les connaissances sur les trajets des méridiens principaux (leurs points shu-mu-luo-yuan-shu ambassadeurs), aborder leurs fonctions et les 2 méridiens extraordinaires VG et VC. Les merveilleux Vaisseaux. Leurs points d'ouverture.
- Porter un regard sur des pratiques complémentaires au SHIATSU (naturopathie – réflexologie-énergétique – psychologie, etc ...) dirigées par des professionnels de ces pratiques) pour ce qu'elles peuvent nous apporter ou nous conforter dans la nécessité d'une approche holistique de la personne.

PARTIE PRATIQUE :

- Connaître et être en capacité de réaliser un shiatsu de bien-être complet d'une heure à une heure quinze environ (sur table et sur futon), révision des apprentissages de première année + les protocoles suivants :
 - Décubitus latéral : tête-cou-épaules-omoplates-dos-cuisses et jambes intérieur et extérieur-pied - bras et mains (sur table et futon).
 - Shiatsu assis (sur chaise ergonomique – sur chaise normale – sur futon)
- Séquences d'anatomie « palpatoire », dirigée par un ostéopathe, pour une approche plus perfectible dans l'art du toucher et du ressenti.
- Initiation à la moxibustion.

L'élève devra comptabiliser 250 heures de formation pour valider ce premier module de 2 ans « shiatsu de bien-être » (contrôle continu des apprentissages théoriques et une épreuve pratique devant un jury de praticiens professionnels : un receveur et un observateur). Pour effectuer le nombre d'heures requis, il est recommandé de participer dès la deuxième année à toutes ou parties des manifestations proposées par l'Ecole SHIATSU BIEN ETRE LOIRE, à savoir les démonstrations dans les salons, foires ou associations caritatives et, ou, de participer aux ateliers hebdomadaires. L'élève aura aussi la possibilité de participer aux journées de formation de première année.

- Le calendrier des journées de formation pour la saison 2024-2025 sera établi au plus tard le 30 Juin 2024.
- Il comptera 11 journées de formation (samedi ou dimanche), soit 99 heures de formation
- + atelier de pratique, gratuit et facultatif (toutes années confondues) chaque lundi (environ 30 séances, hors vacances scolaires) de 16 h à 21h (horaire libre).
- L'élève devra recevoir 2 séances de shiatsu auprès de praticien(ne)s professionnel(le)s différents de son choix durant cette 2^{ème} année de formation.



SHIATSU BIEN ETRE LOIRE – MODULE PERFECTIONNEMENT

...POUR LA SUITE DE VOTRE CURSUS :

MODULE PERFECTIONNEMENT ET PREPARATION AU CERTIFICAT DE PRATICIEN EN SHIATSU (1an minimum)

PARTIE THEORIQUE :

- Apprendre à réaliser un bilan selon l'énergétique asiatique : observation – écoute - questionnement – palpation.
- Entreprendre des « études de Cas » sur des personnes de votre entourage familial, amicale, professionnel, associatif etc ... Afin d'expérimenter l'efficacité d'un suivi shiatsu de plusieurs séances.
- Introduction à la pulsologie chinoise. (Théorie et pratique)
- Introduction à la diététique Chinoise.
- Porter un regard sur des pratiques complémentaires au SHIATSU (naturopathie – réflexologie - énergétique – psychologie - etc ...) dirigées par des professionnels de ces pratiques) pour ce qu'elles peuvent nous apporter ou nous conforter dans la nécessité d'une approche holistique de la personne.

PARTIE PRATIQUE :

- Être en capacité de réaliser un shiatsu complet d'une heure à une heure quinze environ (sur table et/ou sur futon) selon la stratégie induite par le bilan énergétique.
- Séquences d'anatomie « palpatoire », dirigée par un ostéopathe, pour une approche plus perfectible dans l'art du toucher et du ressenti.

- **L'élève devra comptabiliser 500 heures de formation (les heures effectuées au cours du 1^{er} module étant comptabilisées dans ce total de 500 h) pour se présenter à l'examen de praticien en shiatsu délivré par l'école SHIATSU BIEN ETRE LOIRE. Pour effectuer le nombre d'heures requis, il est recommandé de participer dès la deuxième année à toutes ou parties des manifestations proposées par l'Ecole SHIATSU BIEN ETRE LOIRE, à savoir les démonstrations dans les salons, foires ou associations caritatives, mais aussi à toutes ou parties des journées de formation de 1^{ère} et 2^{ème} année et à défaut, aux ateliers hebdomadaires tous niveaux.**
- **L'élève devra recevoir 2 séances de shiatsu auprès de praticien(ne)s professionnel(le)s différents de son choix durant cette 3^{ème} année de formation.**

L'examen de praticien en shiatsu se déroule en deux étapes :

- Une partie théorique constituée du compte-rendu de 30 études de cas (voir plus haut) supervisées par les enseignantes.
- Une épreuve pratique devant les enseignants (Un receveur, Un observateur).



• **TARIFS formation SHIATSU école SHIATSU BIEN ETRE LOIRE**
• **RENTREE 2023 – 2024**

- **1^{er} MODULE :** shiatsu familial (certificat de l'école) 250 h de formation sur deux ans en 11 journées (samedi et/ou dimanche) **PAR AN** + Ateliers chaque lundi de 16h à 21h : facultatifs mais recommandés (environ 30 séances par an - sauf vacances scolaires)
- 1^{ère} année1.680 euros
- 2^{ème} année1.680 euros
- En cas de redoublement dans ce premier module le tarif sera de 970 euros pour l'année.
- **2^{ème} MODULE :** pour l'obtention du certificat de l'école Shiatsu Bien Être Loire il faut totaliser 500h de formation (comprenant les heures comptabilisées durant le premier module) sur un ou deux ans en 11 journées minimum (samedi (et) ou dimanche) **PAR AN** + Ateliers chaque lundi de 16h à 21h : facultatifs mais recommandés (environ 30 séances par an - sauf vacances scolaires)
- 3^{ème} année.....1.680 euros
- 4^{ème} année.....1.680 euros
- Au-delà de la 4^{ème} année le tarif sera de 980 euros pour l'année.

Le règlement peut se faire par chèques ou virements en plusieurs fois (jusqu'à 10 fois)

- Ces tarifs comprennent les supports pédagogiques fournis lors des journées de formation.
- Ces tarifs ne comprennent pas le coût de la formation complémentaire anatomie physiologie obligatoire pour les personnes non issues de professions médicales ou paramédicales. (Liste des professions dispensées en annexe) Cette formation est dispensée par **Lucas Giraud OSTEOPATHE Diplômé du CIDO**. Cette formation doit se faire à partir de la première année de shiatsu. Informations et tarifs sur demande.
- Une assurance spécifique pour la pratique du shiatsu (en dehors des heures de cours et manifestations lesquelles sont de fait sous tutelle d'un enseignant et bénéficie de l'assurance école) vous sera proposée dès la rentrée de la deuxième année (le coût pour l'année 2022 / 2023 était de 25 euros ou 35 euros -avec assistance juridique).
- Ces tarifs ne comprennent la Formation aux Premiers Secours (**60 euros environ**) ou la remise à niveau de ce certificat s'il a plus de 5 ans (tarif remise à niveau inconnu). Cette formation doit se faire dès la première année de shiatsu.

7.1. **Liste des professions pour la dispense de l'Anatomie**

| diplômes ou activités professionnelles | dispense |
|---|-----------------|
| agent d'accompagnement en station thermale | non |
| ambulancier | non |
| assistant dentaire | non |
| Bac général filière S | non |
| Bac pro / techno SMS / ST2S | non |
| BEP sanitaire et social | non |
| BEPA service aux personnes | non |
| BP préparateur en pharmacie | oui |
| BTS diététique | non |
| CAP petite enfance | non |
| chiropraticien | oui |
| DE / DTS manipulateur en électroradiologie | oui |
| aide médico-psychologique | non |
| DE aide-soignant | oui |
| DE auxiliaire puériculture | oui |
| DE ergothérapeute | oui |
| DE masseur-kinésithérapeute | oui |
| DE pédicure-podologue | oui |
| DE psychomotricien | oui |
| DE technicien en analyses médicales | oui |
| dentiste | oui |
| éducateur spécialisé | non |
| éducateur sportif 1 ^{er} degré | oui |
| éducateur sportif 2 ^{ème} degré | oui |
| éducateur sportif avec tronc commun (ancien BEES / nouveau BPJEPS) | oui |
| enseignant en anatomie-physiologie écoles supérieures / classes prépa | oui |
| esthéticienne (BTS) | oui |
| esthéticienne (CAP / BEP / Bac Pro) | non |
| étiopathe | oui |
| infirmier | oui |
| infirmier spécialisé / anesthésie / bloc opératoire | oui |
| licence STAPS | oui |
| licence SVT | oui |
| médecin | oui |
| ostéopathe | oui |
| PCEM 1 prépa médecine validée | oui |
| pharmacien | oui |
| professeur de danse avec DE | oui |
| professeur de danse sans DE | non |
| professeur EPS | oui |
| professeur SVT | oui |
| puéricultrice | oui |
| sage-femme | oui |
| secrétaire médicale | non |
| visiteur médical homologué niveau 3 | non |
| vétérinaire | oui |



SHIATSU BIEN ETRE LOIRE 1, Rue des Terreaux 42570 SAINT HEAND

FICHE D'INSCRIPTION - SAISON 2023/2024

NOM.....

PRENOM.....

Date de naissance/...../.....PROFESSION.....

ADRESSE :

.....

Adresse email :

Téléphone : FIXE :.....MOBILE :.....

La contribution financière est due pour l'année entière et ne peut faire l'objet d'un remboursement qu'en cas de force majeure (maladie-mutation). En cas d'interruption de la formation pour toute autre raison que force majeure, une retenue de 30% sera appliquée sur le solde restant dû.

Date et signature : (précédé de la mention manuscrite « Lu et approuvé »)