

Formation Spécialiste en Shiatsu Shiatsu Réunion - Tiphaine Poulain

Présentation : origine et reconnaissance du SHIATSU



D'origine japonaise, le Shiatsu est un art traditionnel énergétique naturel et holistique basé sur le toucher, le souffle et le mouvement, et destiné à maintenir et améliorer le bien-être et la santé des personnes. Son approche globale de l'être humain et sa conception de prévention et de maintien de l'équilibre physique, psychique et émotionnel, en font un outil particulièrement intéressant et d'une grande complémentarité avec d'autres techniques ou disciplines. Le Shiatsu fait désormais partie de la culture et du mode de vie en Occident.

Il s'inscrit dans le domaine de la prévention, du mieux-être, et de l'accompagnement de divers affections, de malaises (douleurs, stress, etc.) pour aider à la restauration d'une meilleure qualité de vie.

Il est enseigné et pratiqué dans le monde entier, et reconnu officiellement au Japon depuis 1955. Le Parlement Européen l'a proposé comme une « médecine non conventionnelle digne d'intérêt ». En 2013, le **Syndicat Professionnel de Shiatsu** s'est orienté vers la création d'un « **titre professionnel pour le Shiatsu** ». Ce Titre Professionnel de niveau III (bac + 2) "Spécialiste en Shiatsu" a été obtenu. Il est enregistré dans le [Répertoire National des Certifications Professionnelles \(RNCP\)](#) géré par la [Commission Nationale de la certification professionnelle \(CNCP\)](#) et de ce fait, il est reconnu par l'Etat. Titre certifié au répertoire des métiers **code INSE 8690** autre soin de santé humaine, code NSF 330

PROGRAMME DE FORMATION

Cadre

Code 330 : spécialités plurivalentes sanitaires et sociales

Code ROM: K1103

Code CPF : 249008 RNCP : 23661

A l'issue de la formation :

- Obtention d'une **attestation de fin de formation** pour chaque cycle (année par année)
- A l'issue de la formation complète : obtention du **Titre professionnel « Spécialiste en Shiatsu »**, niveau européen 5, après examens et soutenance, délivré par le Syndicats des Professionnels de Shiatsu (SPS)

Public - Cette formation s'adresse à toute personne désirant se former à une discipline reconnue, à titre professionnel (devenir Spécialiste en Shiatsu), ou en complément de sa pratique professionnelle, dans un domaine institutionnel ou privé.

Ex : en première année, des professionnels ont choisi de compléter leurs compétences Voici leur profil : psychomotricienne en gériatrie, orthophoniste avec les enfants, infirmière, travailleur social, etc. Reconversions professionnelles dans le bien-être, et à titre personnel pour la gestion du stress.

Formatrice en Shiatsu

0692 45 61 66

tiphaine.poulain@gmail.com

www.tiphainepoulain.com



**Hypnose • Shiatsu • Yoga
Énergétique Chinoise**
Accompagnement individuel
Formation - Atelier (adulte & enfant)

OBJECTIFS GENERAUX

FORMATION SHIATSU & ENERGÉTIQUE CHINOISE pour:

- **Acquérir connaissances et outils pour son équilibre personnel** (vision orientale du corps et de la vie, gestion des émotions, conscience corporelle, méditation, mouvements, habitudes de vie , meilleur relationnel, et +)
- **Appliquer les manoeuvres et exercices du Shiatsu:** toucher harmonisant, pressions (méridiens d'acupuncture), étirements, mobilisations et recommandations selon les besoins (au regard de la théorie des 5 éléments)
- **Se professionnaliser dans l'accompagnement** des personnes avec le SHIATSU (accompagnement psycho-corporel)

Exemples d'apports pour le stagiaire:

Professionnellement, dans la relation d'aide et d'accompagnement :

- Adopter des outils de prévention et de soin pour les professionnels de la relation_d'aide par le corps, la santé ou l'accompagnement de la personne.
- Utiliser le toucher énergétique, très respectueux (doux et profond) qui se fait sur les vêtements et permet de réapprovoiser le corps, tout en amenant un effet de détente et stimulation.
- Utiliser les notions de la vision orientale du corps et de la vie, les outils de relaxation, de la gestion du stress et des émotions et du mieux-être en général avec les personnes / patients (pour les professions médicales).
- Devenir **Spécialiste en Shiatsu:** recevoir et accompagner des personnes dans leurs besoins psycho-corporels (mieux vivre la maladie, être mieux dans son corps, apprendre à libérer les tensions, comprendre la source de ses malaises, gérer ses émotions et le stress)

Pour un meilleur équilibre personnel et professionnel :

- **Adopter des outils pour le quotidien :** hygiène de vie, art de vivre, prévention, gestion du stress et des émotions, shiatsu pour la famille, points d'acupression pour soulager, gestion des relations humaines et des conflits...

Visée et applications du SHIATSU

Dans la lignée de **Masunaga** (Zen Shiatsu), cette approche respecte les limites du donneur comme du receveur, adaptée aux âges et conditions de chacun, en entreprise, institution, ou en tant que particulier

Le Shiatsu permet la libération des tensions physiques, mentales, émotionnelles, une meilleure conscience corporelle et de soi, pour un meilleur équilibre physique et psychique. De ce fait, il agit également en prévention des pathologies.

4 cycles de formation pour une acquisition progressive du Shiatsu et de l'énergétique chinoise, des pratiques individuelles et manoeuvres à 2 : donneur/ receveur

Le Shiatsu propose différents outils à pratiquer sur /pour soi-même, et des manoeuvres à appliquer sur l'autre. L'apprenant pourra alors développer ses connaissances et outils, pratiquer les exercices et manoeuvres du Shiatsu et développer un travail sur lui-même en vue d'accompagner des personnes en Shiatsu . Il et pour son propre bien-être.

Du bien-être, cela peut évoluer à travers les cycles vers l'accompagnement personnalisé avec des notions de relation d'aide et d'accompagnement appliquées au Shiatsu.

CURSUS - Trois années, 4 cycles de formations et des ateliers de pratique supervisée, aboutissant au Titre de spécialiste en Shiatsu délivré par le SPS

- **Cycle 1 : Le Shiatsu des 5 mouvements : vivre et pratiquer le Shiatsu avec les 5 éléments de l'énergétique chinoise.** Acquérir les bases de l'approche du corps et de la personne spécifique au Shiatsu et réaliser des séquences dans différentes positions

→ *Pour apprendre les bases théoriques et pratiques du shiatsu, et intégrer une nouvelle approche en contexte professionnel autour de la relation d'aide ou du soin.*

- **Cycle 2 : Au cœur des besoins.** Approfondir théorie et applications du Shiatsu et de l'énergétique chinoise, ainsi que la dimension d'accompagnement.

-> *Accompagner des personnes avec le Shiatsu en tenant compte de leurs besoins spécifiques et du contexte*

- **Cycle 3 /4 : Professionnalisation en tant qu'indépendant ou intégré à une pratique professionnelle existante: Spécialiste en Shiatsu.**

Intégrer la dimension psycho-corporelle de l'accompagnement avec les apports de Masunaga, le suivi complet (protocoles) avec plus d'outils et de connaissances pour la pratique du Shiatsu

-> *Prendre en charge une personne dans l'accueil, l'accompagnement, l'entretien approfondi (relation d'aide) et le suivi. Mettre en place le protocole adapté.*

« un accompagnement en profondeur des besoins de la personne vers plus d'autonomie, en fonction de son vécu et de ses malaises »

- **Cycle 4 = développement professionnel : la professionnalisation avec tutorat, études de cas et rapport professionnel**

Élaborer un rapport professionnel incluant :

- 10 études de cas avec pour chaque cas au moins 3 séances avec la personne (30 séances minimum). 2 parmi les 10 études de cas seront soutenues
- Parcours et vécu du stagiaire durant ces cycles de formation en Shiatsu
- Projet professionnel en lien avec sa pratique professionnelle existante ou nouveau projet

NB : Les 4 cycles sont faits sur 3 ans. Si l'élève n'est pas prêt, il y aura redoublement de la 3^{ème} année.

PROGRAMME :

Pratiques individuelles et à deux, théories et applications: Etude progressive des 5 éléments, leur utilisation, la philosophie de l'énergétique chinoise, les méridiens traditionnels, les méridiens Masunaga, les lectures/ bilans énergétiques, les différentes positions de travail, le souffle et le centrage, les mobilisations, les protocoles du suivi, l'entretien et le questionnaire santé en Shiatsu, différentes méthodes de travail selon les besoins et le contexte, la relation d'aide (accompagnement psycho-corporel) etc.

Méthodologie : Un programme qui s'articule autour de 3 aspects :

1 - Le SHIATSU : Approche et pratique donneur/receveur dans toutes les positions (allongé sur dos, sur le côté, sur le ventre, assis) avec pressions (acupressions), mobilisations et étirements dans la fluidité et le confort.

2 – Les bases de l'énergétique Orientale : théorie et applications. Comment les 5 éléments de la nature s'expriment dans notre quotidien et dans notre corps à travers les méridiens, les organes, les émotions etc.) et comment les utiliser.

3 - OUTILS pour travailler sur soi et à proposer/enseigner à l'autre. **Exemple d'outils :** Étirements préparatifs et Makko-ho (= étirements pour faire circuler l'énergie des organes-méridiens), Do-in (automassage), respiration /relaxation, visualisations & méditations Shiatsu/ alchimie Taoïste pour le recentrage et la mise en pratique des théories orientale.

=> Une pratique entre les journées de formation est requise. Des compte-rendus seront demandés au fur et à mesure des cycles.

Durée cursus

- **année 1** - cycle 1 = 18 jours soit **126h + 2h**
- **année 2** - cycle 2 = 21 jours soit **147h**
- **année 3** - cycle 3/4 35,7 jours soit **250h**

(cycle 3 : 26 jours soit 182h, cycle 4 : 9,7 jours 68h)

TOTAL CURSUS COMPLET = 74,7 jours soit 523h en école

Pré-requis:

- Cycle 1 : dans le cadre de la formation professionnelle : une **lettre de motivation et entretien préalable** avec la responsable sont requis.
- Cycle 2: avoir validé le premier cycle et démontré une pratique personnelle cohérente, ou avoir suivi une formation en shiatsu dans une autre école, selon équivalence.
- Cycle 3/4 : avoir validé le deuxième cycle et démontré une pratique et investissement personnel pour approfondir la relation d'aide et une pratique professionnelle en Shiatsu

Evaluation

Évaluations théoriques et pratiques : l'apprenant maîtrise les compétences, aptitudes et connaissances reliées aux objectifs de chaque cycle.

- Devoirs : étude de cas, notes personnelles sur la pratique

Modalités d'examen de fin de cursus / Pour passer la Pratique

- 523h formation en Shiatsu
- PCS 1 de moins de 5 ans (formation au 1^{er} secours)
- Note d'anato-physiologie* de 12/20 au minimum ou dispense (60h en plus de la formation)
- Recevoir 6 séances de Shiatsu par des Spécialistes en Shiatsu (maximum 2 par la même personne)

* Le SPS a signé une convention avec MEDETRINA pour des cours d'anato-physiologie en FOAD au prix de 200 € la formation complète. L'élève aura une année de date à date pour suivre les cours quand il veut et valider l'examen

Pour la Soutenance du rapport professionnel :

- Avoir été reçu à la Pratique
- Avoir un rapport professionnel avec un réel projet et 2 études de cas comprenant 3 séances (qui seront soutenues) et 8 autres comprenant 3 séances en annexe
- Avoir un bulletin N° 3 du casier judiciaire de mois de 3 mois

S'il manque une seule chose, le candidat ne pourra pas passer la Pratique.

Moyens pédagogiques

- Encadrement par le formateur d'un groupe de 8/10 personnes maximum
- Intervenants extérieurs pour des modules complémentaires (anatomie par exemple) ou pour certains modules
- Validation de l'évolution des étudiants par des retours sur les pratiques écrits et oraux, des tests écrits et des supervisions durant la formation.
- Fiches pédagogiques et techniques.
- Environ 40 % de théorie et 60 % de pratique

Coût et modalités de paiement

Règlement possible en 1 ou 3 fois ou mensualisé.

L'inscription est définitive à réception du contrat de formation professionnelle signé (ou d'une convention dans le cadre d'un financement OPCA/ entreprise). Conditions de rétractation indiquées dans le contrat (14 jours à compter de la signature)

Coût par jour : 80 € par jour si autofinancement par le stagiaire et 30 % de plus si financement OPCA ou autres. (soit 104 € par jour)



Tous les tarifs sont nets de taxe

(Réduction tarifaire pour les personnes qui s'autofinancent selon conditions).

TOTAL FORMATION = 7768 € financement OPCA ou autres / 5976 € si autofinancement par le stagiaire

Responsable centre de formation et enseignants :

- Formatrice principale et responsable pédagogique et administratif : Tiphaine Poulain
- Intervenante extérieure en Shiatsu : Julie Sabourault, Spécialiste en Shiatsu (SPS)
- Intervenante extérieure en développement professionnel, tutorat, relation d'aide et déontologie : Jean-Patrick Amisse, Consultant, Coach, Formateur, Conférencier. Praticien Zen Shiatsu.

Formatrice en Shiatsu
0692 45 61 66
tiphaine.poulain@gmail.com
www.tiphainepoulain.com



Hypnose • Shiatsu • Yoga
Énergétique Chinoise
Accompagnement individuel
Formation - Atelier (adulte & enfant)

Organisme de Formation Tiphaine Poulain « Shiatsu Réunion »

- Numéro de déclaration d'activité DIECCTE: 04973132397, cette déclaration ne vaut pas agrément de l'état.

- Numéro Siret : 80036752600020

Lieux : St Leu et St Pierre (Pierrefonds)

Possibilité d'alterner les lieux selon les groupes (entre SUD et OUEST)

Horaires des cours :

Le samedi de 9h à 13h et de 14h à 17h (été) et 9h30 à 13h30 et de 14h30 à 17h30 (hiver)

Vendredi de 16h30 à 20h pour les demi-journées durant les cycles

Calendrier

cycle 1 : octobre 2020 à octobre 2021

cycle 2 : de novembre 2021 à octobre 2021

cycle 3/4 : de octobre 2023 à décembre 2024

Le Shiatsu et l'énergétique orientale bénéficient de plus de 3000 ans d'expérience. De nos jours, la science occidentale en prouve régulièrement l'acuité et la pertinence. Elle est l'une des 8 "médecine non conventionnelle digne d'intérêt" reconnue par la Commission Européenne.

Formatrice en Shiatsu

0692 45 61 66

tiphaine.poulain@gmail.com

www.tiphainepoulain.com



**Hypnose • Shiatsu • Yoga
Énergétique Chinoise**

Accompagnement individuel
Formation - Atelier (adulte & enfant)