Formation Praticien Shiatsu
Shiatsu Réunion - Tiphaine Poulain
Présentation générale
Document provisoire - en attente de validation – version juin 2025

Organisme de Formation Tiphaine Poulain « Shiatsu Réunion »
- Numéro de déclaration d'activité DREETS: 04973132397, cette déclaration ne vaut pas agrément de l'état.
- Numéro Siret : 80036752600020

Vous trouverez ici :
- présentation du Shiatsu : métier et formation.
- objectifs et compétences
- programme général par bloc et objectifs
- contenus et approches, méthodologie et déroulement
- moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement
- modules complémentaires
- modalités d'examen, d'entrée en formation, financières
- modalités matérielles (calendrier, durée, horaires etc.)

Présentation - origine et reconnaissance du Shiatsu: le métier et la formation

→ *D'origine japonaise, le Shiatsu est un art traditionnel énergétique 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 domaine de l**a 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 (SPS)** a obtenu le Titre Professionnel de niveau III (bac + 2) "Spécialiste en Shiatsu" (jusqu'en 2020), enregistré au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP). Shiatsu Réunion a formé plus d'une quinzaine de personnes, 13 ont terminé leur cursus avec l'obtention du Titre RNCP.
→ A ce jour, le titre a été remplacé par une **labellisation de la profession** de Praticien Shiatsu.

Le métier de **Praticien Shiatsu** est inscrit au répertoire des métiers **code INSE 8690** « autre soin de santé humaine », code NSF 330 « **spécialités plurivalentes sanitaires et sociales »** Code ROM: K1103.
Shiatsu Réunion a obtenu en 2022 la **certification qualité Qualiopi,** exigée au niveau national à tous les organismes de la formation professionnelle par les organismes financeurs. Son renouvellement a été validé en juin 2025.

PROGRAMME DE FORMATION

En vue de la validation des blocs 1 et 2 (Accueillir le receveur et établir un bilan énergétique / Réaliser une séance en Shiatsu personnalisée et assurer un suivi) et de l'attestation d'**Aptitude professionnelle en Shiatsu,délivrée par le SPS*** après réussite aux examens et soutenance finale.* Le SPS labelise l'organisme de formation

Public visé

Toute personne désirant se former à une discipline reconnue à titre professionnel (Praticien en Shiatsu), ou en complément de sa pratique professionnelle, dans un domaine institutionnel ou privé

Toute personne qui souhaite :

- Développer le toucher énergétique (receveur avec ses vêtements) et la relation d'aide,
- Utiliser les fondements et outils de l'Énergétique Orientale (MTC), les outils de relaxation, de gestion du stress et des émotions, de prévention en santé et du mieux-être en général avec les personnes ou patients (pour les professions médicales) et pour soi-même au quotidien : hygiène de vie, art de vivre, prévention, points d'acupression pour soulager…
- Recevoir et accompagner des personnes au niveau psycho-corporel avec le Shiatsu
- Adopter des techniques de prévention et de soin pour les professionnels de la relation d'aide par le corps, la santé ou l'accompagnement global de la personne.

Ex : des professionnels ont choisi de compléter leurs compétences (psychomotricienne en gériatrie, orthophoniste avec les enfants, infirmière, médecin, travailleur social, etc.). D'autres étaient en reconversions professionnelles dans le bien-être, et également à titre personnel et professionnel pour la gestion du stress.

Pré-requis:

- Bloc 1 : pas de niveau pré-requis. Une fiche de candidature, une **lettre de motivation** et **entretien préalable** avec la responsable sont requis. Il est fortement recommandé d'assister à un atelier d'initiation en amont
- Bloc 2: avoir validé le premier bloc et démontré une pratique personnelle cohérente, ou avoir suivi une formation en shiatsu dans une autre école, selon équivalence.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX - FORMATION SHIATSU & ÉNERGÉTIQUE CHINOISE :

Les « blocs » de compétences

La formation s'est ajustée aux normes actuelles, répartie en 2 BLOCS de compétence. La formation complète correspond aux standards européens et permet d'acquérir les compétences indispensables à la pratique d'un Shiatsu de qualité.

Bloc 1 : Accueillir le receveur et établir un bilan énergétique pour élaborer un protocole personnalisé selon les critères de l'Énergétique orientale.
Bloc 2 : Réaliser une séance en Shiatsu avec les compétences techniques et humaines selon

les besoins de la personne et des bilans (bloc 1) et l'accompagner en suivi.

A l'issue des bloc 1 et 2, l'apprenant sera en capacité de :

- **Accueillir le receveur et établir un bilan énergétique pour élaborer un protocole personnalisé**
  - Acquérir une posture professionnelle en shiatsu qui respecte la déontologie
  - Accueillir le receveur et annoncer clairement les principes du Shiatsu et
  - Conduire un échange verbal pour recueillir les informations nécessaires, faire preuve d'écoute active et combiner les méthodes d'évaluation des manifestations physiques et émotionnelles afin d'établir un bilan énergétique (4 shins : techniques d'observation/évaluations)
  - Pratiquer un bilan énergétique oriental : décrire et expliquer les déséquilibres énergétique en terme physiologique, constatés par le toucher, en terme Yin/Yang, selon la théorie des 5 éléments, des Zang/Fu (Organes/Entrailles), des Trois Foyers, et des 8 principes.
  - Élaborer un protocole adapté suite au bilan (interrogatoire et observation) en fonction des problématiques du receveur
  - Connaître les différentes positions de travail (1ère partie) et kata de base

- **Réaliser une séance de shiatsu et un suivi**
  - Préparer l'espace de travail, choix du matériel adapté et respect de l'hygiène.
  - Effectuer un shiatsu adapté au receveur (anatomie, ressenti, etc..) selon le bilan effectué
  - Se centrer, bien respirer, prendre contact et trouver les bonnes positions de travail du donneur comme du receveur
  - Trouver les zones de déséquilibre énergétique et les points de tension et appliquer un kata pour maintenir l'homéostasie du receveur
  - Développer une qualité de toucher adaptée : qualité de pression (intensité, localisation, en poids de corps, rééquilibre énergétique)
  - En fin de séance, recueillir le ressenti du client, proposer des conseils applicables dans le quotidien.
  - Accueillir le receveur dans sa globalité et savoir assurer un suivi personnalisé

Approche et applications du SHIATSU

La formation proposée s'inscrit dans la lignée de **Shizuto Masunaga** (**Zen Shiatsu**), avec :

- **Les savoirs ancestraux** de l'Énergétique Orientale (MTC) : les 5 éléments , les 12 méridiens)
- **Le bilan du Hara** (toucher du ventre) au coeur de la pratique (l'écoute des Kyo et des Jitsu – vide/plein utilisée comme expressions des besoins du corps)
- **Une approche globale de la personne** : la dimension psycho-corporelle et l'écoute des ressentis (le cœur à cœur (*Ishin deshin*) développé par Masunaga). Une meilleure conscience corporelle et de soi, pour un meilleur équilibre physique et psychique

- **Le confort** est fondamental: les limites du donneur comme du receveur sont respectées. On s'adapte à la condition et au contexte de tout un chacun.

Le Shiatsu propose différents outils à pratiquer sur /pour soi-même, et des techniques à appliquer sur l'autre. L'apprenant pourra pratiquer les exercices et techniques du Shiatsu et développer un travail sur lui-même en vue d'accompagner des personnes en Shiatsu. Il cultive son propre équilibre. Un shiatsu « bien-être » qui évolue vers l'accompagnement personnalisé avec la relation d'aide et d'accompagnement appliquée au Shiatsu.

CURSUS FORMATION SHIATSU

Deux blocs de compétences réparties en 3 années:
bloc 1, bloc 2 et examens finaux

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUE DE CHAQUE BLOC :

BLOC 1 : Accueillir le receveur et établir un bilan énergétique pour élaborer un protocole personnalisé

Le Shiatsu des « 5 mouvements » : comprendre et pratiquer le Shiatsu avec les lois de l'Énergétique Chinoise (Le Yin et Yang, les 5 éléments, les 12 méridiens etc.)

→ *Pour apprendre les bases théoriques et pratiques du shiatsu, et intégrer l'approche orientale du corps, de la vie et les lois d'équilibre*

→ Acquérir les bases de la relation d'aide avec des techniques d'entrevue et d'observations spécifiques au Shiatsu, réaliser un bilan et apprendre des séquences dans différentes position*s*

- **BLOC 2 / 1ère partie** : **Réaliser une séance de shiatsu complète et adaptée**

« Au cœur des besoins ». Approfondir théorie et applications du Shiatsu et de l'énergétique orientale. Mettre en adéquation les besoins du receveur avec le bilan oriental et les protocoles de Shiatsu proposées.

→ *Développer les techniques du Shiatsu, sa qualité de toucher et de ressenti pour l'équilibre énergétique et adapter les protocoles aux besoins de la personnes.*

- **BLOC 2 / 2ème partie** : **Réaliser un suivi, approfondir les techniques du shiatsu et de l'accompagnement**

- ✔ **La professionnalisation.** Intégrer la dimension psycho-corporelle avec les apports de Masunaga, le suivi complet (protocoles) avec plus de techniques, d'outils et de connaissances pour la pratique du Shiatsu et une ressenti plus subtil.

→ *Accompagner des personnes en tenant compte de leurs besoins spécifiques et du contexte (vécu de la personne, malaises…), suivre l'évolution vers plus d'autonomie. Stages supervisés*

- ✔ **Rapport professionnel*** . Rédiger des études de cas et son rapport professionnel. Préparation aux examens finaux

*** Élaborer un rapport de formation:**

- Parcours et vécu du stagiaire durant sa formation en Shiatsu
- 10 études de cas avec au moins 3 séances avec la personne (30 séances min.) (ou 7 études de cas avec au moins 5 séances). Deux des études de cas seront soutenues

TOUS LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES, TOUS LES MODULES SONT DÉTAILLÉS DANS LE PROGRAMME PAR BLOC (voir pdf)

PROGRAMME / CONTENUS DE LA FORMATION

Étude progressive des 5 éléments, leur utilisation, philosophie de l'énergétique chinoise, les 12 méridiens traditionnels, leurs trajets et leurs fonctions, les extensions des méridiens Zen Masunaga, les différentes 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.

→ Un programme en Shiatsu et Énergétique Orientale qui s'articule autour de 4 aspects

1 – Le SHIATSU : l'approche et la pratique donneur/receveur : travailler dans toutes les positions (allongé sur dos, sur le côté, sur le ventre, assis) et effectuer des pressions (acupressions), mobilisations et étirements dans la fluidité et le confort.

2 – Les bases de l'Énergétique Traditionnelle Chinoise : théorie et applications.

3 – Pratiques « DO-IN » : pour travailler sur soi et à proposer/enseigner au receveur. **Exercices** préparatoires au travail corporel et énergétique, pour la prévention et l'accompagnement des personnes. Exemples : Makko-ho (= étirements pour faire circuler l'énergie des organes-méridiens), automassage, acupressions, respiration/relaxation, méditations Shiatsu pour le recentrage. Conseils en hygiène de vie pour un meilleur équilibre

4- **Se professionnaliser: l'accompagnement en Shiatsu.** Les principes corps-esprit de l'Énergétique Orientale, les notions approfondies de relation d'aide et de la dimension psychocorporelle.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

→ **Quand et comment se passe le formation :**

La formation Shiatsu (Bloc 1 et 2) est dispensée **en présentiel** en majeure partie (les vendredis soirs et samedis principalement).

Méthodologie : Alternance de théorie et mise en pratique: pratiques individuelles et à deux, démonstrations, théorie et applications. Dans la pratique, l'accent est mis sur la fluidité des mouvements, l'écoute et les ressentis. Un suivi de groupe et personnalisé est proposé hors temps de cours.

Déroulement type d'une journée

- Tour de parole, partage d'expérience,
- Do-in, pratique posturale et énergétique
- Théorie : explications de la thématique et approches
- Démonstration sur un stagiaire modèle par la formatrice
- Pratique en binôme supervisée par la formatrice
- Jeux de rôles ou Examens blancs / Clinique supervisées et Stages

La formation se fait sur plusieurs années pour une assimilation progressive et évolutive, qui requiert une «maturation» et un investissement personnel. Cela permet de développer l'écoute et les ressentis pour pratiquer un Shiatsu de qualité et adapté aux besoins du receveur.

Suivi et travail personnel

- Un suivi des pratiques hors formation des stagiaires est proposé en début de journée de formation afin de s'enrichir des expériences des uns et des autres et de pouvoir les utiliser dans l'apprentissage comme étude de cas tout en étant guidé par le formateur.
- Une pratique et un travail personnel entre les journées de formation sont requis. Des compte-rendus (facultatifs) seront demandés au fur et à mesure des modules.

Moyens pédagogiques

- Validation de l'évolution des étudiants par des retours sur les pratiques écrites et orales, des tests écrits et des supervisions durant la formation. Tutorat en binôme.
- Fiches pédagogiques et techniques.
- Répartition pédagogique : environ 40 % de théorie et 60 % de pratique
- La participation active et l'expérimentation des participants est privilégiée
- Un travail personnel d'étude et de pratique est requis entre les journées de formations.
- Exercices pratiques, outils d'analyse

MOYENS D'ENCADREMENTS (FORMATEURS)

Encadrement par le formateur d'un groupe de 12 personnes maximum, formateurs et intervenants extérieurs pour certains modules (et minimum 1

- Formatrice principale et responsable pédagogique et administratif : Tiphaine Poulain
- Intervenantes extérieures : Céline Ginet, Spécialiste en Shiatsu (SPS),
- Intervenant extérieur :Jean-Patrick Amisse, Praticien Shiatsu.
- Intervenantes extérieures en Shiatsu/ assistante : Nathalie Villeuneuve, Spécialiste en Shiatsu (SPS)
- Intervenant extérieur en anatomie palpatoire : ostéopathe et formateur anatomie

LE CURSUS PROFESSIONNEL COMPLET pour le Label Professionnel

FORMATION SHIATSU BLOC 1 ET 2	FORMATION ANATOMIE-PHYSIOLOGIE	BLOC 3 : INSTALLATION/ DÉVELOPPEMENT D'ACTIVITÉ
490h - dispensé par Shiatsu Réunion, principalement *en présentiel,* répartie sur 3 années	80h - *E-learning* IFSDA (**Dispense** pour certains métiers : demander la liste)	30h env. *E-learning (Facultatif)* Installation réussie et législation (obligatoire pour labellisation SPS).

NOTES SUR LES MODULES COMPLÉMENTAIRES AU SHIATSU :

- **ANAT' - La formation d'anatomie-physiologie et physiopathologie** (75 h en «e-learning») dispensée par l'IFSDA (Institut de Formation en Shiatsu et de Disciplines Associées). Une attestation de réussite à l'examen final sera délivrée : la note devra être ≥ 12/20. L'élève aura une année de date à date pour suivre les cours quand il veut et valider l'examen.

- **BLOC 3 - module 1 : installation réussie**. Ce bloc sera requis pour l'obtention de l'Attestation d'Aptitude Professionnel de Shiatsu. Présenter une étude de marché en fonction de son projet pro, connaître la legislation en vigueur

- Une attestation de réussite à l'examen final sera délivrée : la note devra être ≥ 12/20. Cette formation pourra évoluer, suivant la législation en vigueur.

MODALITÉS ADMINISTRATIVES

Durée cursus Shiatsu & Énergétique Chinoise

- **Bloc 1 : 1ère année – 20** jours soit **140h**
- **Bloc 2 = 50 jours**
  - **Bloc 2 :** (2éme année) **24** jours
  - **Bloc 2 :** (3ème année) - **26** jours

  Soit 350 heures pour le bloc 2

- **soit 490heures en Shiatsu (bloc 1 et 2)**

TOTAL CURSUS SHIATSU COMPLET = 70 jours soit 490h en école
(hors modules Anat' et bloc 3)

Durée cursus complémentaire en e-learning

- **Bloc 3/ facultatif : 30h environ** (à valider avec le SPS)
- **Module Anatomie-physiologie : 80h (si pas dispensé)**

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET EXAMENS

Suivi et évaluation pendant la formation

- Évaluations théoriques et pratiques : l'apprenant maîtrise les compétences, aptitudes et connaissances reliées aux objectifs de chaque bloc. Examen théorique (QCM, questions ouvertes) et pratique shiatsu : mise en situation pratique au terme de chaque année/bloc. Possibilité de rattrapage en cas de besoin.
- Devoirs : étude de cas, notes personnelles sur la pratique, exercices à faire chez soi avec retour, bilan personnel
- Évaluations à mi-parcours pendant chaque année pour le suivi.
- Feuille d'émargement par demi-journée

- Examen final pour l'obtention du certificat : « *Attestation d'Aptitude Professionnelle de Shiatsu* » labellisé par le SPS (voir ci-après)

Attestations

➢ **A la fin de la formation** : un certificat de réalisation sera délivré à l'apprenant par l'Organisme de formation (OF) (au terme de chaque bloc et de l'ensemble), mais ne validera pas la réussite à l'examen final.

➢ **Après la réussite aux examens de fin de cursus** (théorique et pratique) : il sera délivré au candidat par l'OF une attestation de réussite labellisée par le SPS : *Attestation d'Aptitude Professionnelle de Shiatsu*

Modalités d'examen de final : conditions pour se présenter aux examens

En vue de l'obtention de l'Attestation d'Aptitude Professionnelle de Shiatsu

- Avoir suivi les Blocs 1 et 2 soit 498 heures de formation en Shiatsu et Énergétique Orientale
- Être majeur à la date de l'examen final
- PSC1 (premiers secours) de moins de 5 ans à la date de l'examen final (ou dispense)
- Bulletin N°3 du casier judiciaire de moins de 3 mois à la date de l'examen
- Attestation d'anatomie-physiologie avec une note de 12/20 minimum (ou dispense)
- Attestation du BLOC 3 (module 1)
- Avoir reçu 6 à 8 séances de Shiatsu par des professionnels en Shiatsu et rédiger un petit compte-rendu
- Avoir rédigé, les comptes rendus des 30 séances de cas pratiques, supervisés et validés par l'enseignant (10 personnes vues 3 fois ou 6 personnes vues 5 fois) (à confirmer)
- Frais d'inscription pour repasser les examens (40 €)

→ Les élèves ayant réussi l'examen final pourront s'inscrire au SPS, Syndicat des Professionnels du Shiatsu, en tant que professionnels.

L'Examen Final : Examen Pratique (1h) Effectuer un bilan énergétique et réaliser une séance de Shiatsu (BLOC 1 + 2)

En cas d'échec, le candidat pourra se réinscrire à l'examen suivant la même procédure et s'affranchir des frais d'inscription en vigueur.

MODALITÉ D'ENTRÉE EN FORMATION – INSCRIPTION

- Fiche de candidature à remplir
- Lettre de motivation et entretien avec la responsable Tiphaine Poulain
- Dossier précontractuel retourné complété, daté et signé au moins 4 semaines avant le début du 1er cours de formation. Conditions de rétractation indiquées dans le contrat (14 jours à compter de la signature par envoi (mail ou postal) et 10 jours pour une signature en présentiel)

→ Il est recommandé de participer à un atelier d'initiation pour découvrir l'approche et se rencontrer !

Coût et modalités de paiement BLOC 1 et 2

- Règlement **échelonné** possible (en 3 ou 5 fois sur l'année par chèque), ou **mensualisé** par virement.
- L'inscription est définitive à réception du dossier précontractuel de formation signé (ou d'une convention dans le cadre d'un financement OPCO/ entreprise).
- Le stagiaire signe uncontrat pour le BLOC 1 seul ou les BLOC 1 et 2

Coût formation par BLOC	Autofinancement	Financement extérieur + 30 %
TOTAL BLOC 1	**1640€ soit 82 € par jour + 40€ frais dossier total BLOC 1 : 1680 €**	2184€
TOTAL BLOC 2	**4100€ soit 82 € par jour + 75€ dossier total BLOC 2 : 4175€**	5428 €
Total 1 ET 2	*5855€*	*7612 €*

Tous les tarifs sont nets de taxe

Frais dossier offert pour tout contrat BLOC 1 + BLOC 2 :

TOTAL FORMATION à payer à l'organisme de formation (pour 490h) : 5855 € - 115 € (frais de dossier offert) soit 5740 € si autofinancement par le stagiaire (hors IFSDA)

Ces tarifs n'incluent pas :
- Le bloc 3: «s'installer et développer son activité », dossier à faire avec le SPS (à payer séparément)
- La formation anatomie en ligne avec l'IFSDA (agréé par le SPS), si vous n'êtes pas dispensé
→ les heures ne font pas partie du tronc commun en Shiatsu et se paie à part

Lieux : Étang Salé Les Hauts et St Leu

Accessibilité handicap : Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap (locaux, adaptation des moyens de la prestation)

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Si cela est possible, un aménagement peut être proposé pour les temps de cours et les sessions d'examen.

Horaires des cours :

Le samedi de 9h à 10h30 et de 10h45 à 13h15 le matin et de 14h15 à 17h15 l'après midi

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

Quelques dimanches sont prévus au calendrier, même horaires que le samedi

Calendrier

Le calendrier des journées est disponible en annexe

Délais d'accès

Jusqu'à 2 semaines avant le début du module et en fonction des places restantes.

***

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.

***

Annexe 1 : calendrier Bloc 1

Calendrier prévisionnel - Bloc 1 – 2025 / 2026
2025
Samedi 6 septembre, vendfredi 12 septembre, samedi 20 septembre, samedi 4 octobre, samedi 18 octobre, vendredi 24 octobre, samedi 8 novembre, samedi 29 novembre, vendredi 5 décembre, samedi 13 décembre

2026
Samedi 17 janvier, samedi 7 février, samedi 21 février, samedi 7 mars, samedi 21 mars, vendredi 27 mars, samedi 11 avril, samedi 25 avril, samedi 9 mai, samedi 23 mai, vendredi 5 juin, samedi 20 juin
(+Deux dates en visio 4h)

Soit 20 jours de formation = 140h

Annexe 2 : calendrier prévisionnel Bloc 2

A venir