

FORMATION SHIATSU
Shiatsu Réunion - Tiphaine Poulain
Présentation générale
version octobre 2025

Organisme de Formation Tiphaine Poulain « Shiatsu Réunion », Siret : 80036752600020
- Numéro de déclaration d'activité DREETS: 04973132397, cette déclaration ne vaut pas agrément de l'état.
- Certification **Qualiopi** renouvelée en juin 2025 par Pronéo

Sommaire :

- présentation du Shiatsu
- public et pré-requis
- objectifs et compétences
- programme général par bloc et objectifs pédagogiques
- programme BLOC 1
- contenu, approche, méthodologie et déroulement
- moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement
- modules complémentaires
- modalités :
 - 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 pratique holistique basé sur le toucher, le souffle et le mouvement, et destinée à maintenir et améliorer le bien-être et la santé. Son approche globale de l'être humain et sa conception de prévention et de maintien de l'équilibre physique, psychique, énergétique et émotionnel en font un outil particulièrement intéressant et d'une grande complémentarité avec d'autres 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 et malaises (douleurs, stress, etc.)** pour aider à la restauration d'une meilleure qualité de vie.*

Enseigné et pratiqué dans le monde entier, il est 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 et la demande de renouvellement du titre est à venir.

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.

Public visé

Toute personne désirant se former à une discipline reconnue à titre professionnel pour :

- Développer le travail de régulation de l'équilibre en lien avec les méridiens d'acupuncture, les différentes fonctions du corps et l'aspect émotionnel
- Utiliser les fondements et outils de l'Énergétique Orientale pour la prévention en santé et le mieux-être en général
- Recevoir et accompagner des personnes avec le Shiatsu en cabinet ou en complément d'une pratique professionnelle existante

Exemples de profils : des professionnels pour compléter leurs compétences (psychomotricienne en gériatrie, orthophoniste avec les enfants, infirmière, médecin, travailleur social, etc.). D'autres en reconversion professionnelle dans le bien-être ou pour la gestion du stress en entreprise par le Shiatsu

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 ORIENTALE :

Les « blocs » de compétences de l'ensemble du cursus.

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/Entraîles), 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, rééquilibrage 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 s'inscrit dans la lignée de **Shizuto Masunaga (Zen Shiatsu)**, avec comme axes :

- **Les savoirs ancestraux** de l'Énergétique Orientale (5 éléments, 12 méridiens, etc)
- **Le bilan du Hara** (toucher du ventre), au cœur 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.

**

CURSUS FORMATION SHIATSU : Deux blocs de compétences certifiants

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE CHAQUE BLOC :

BLOC 1 :

- Réaliser un entretien et un bilan énergétique complet. Apprendre les trajets des méridiens dans différentes positions, et apprendre à reconnaître les déséquilibres de la personne et la qualité du Qi pour faire un bilan énergétique des méridiens et fonctions du corps.
- Comprendre et appliquer le Shiatsu avec les lois de l'Énergétique Orientale (Le Yin et Yang, le Qi, les 5 éléments, les 12 méridiens, etc.), comprendre l'approche du corps et de la personne spécifique au Shiatsu, aller à la cause des problématiques

BLOC 2 :

- Apprendre et approfondir toutes les techniques (mobilisations, kata, pressions, étirements) et leurs applications dans la réalisation d'une séance de Shiatsu ainsi que les théories de l'Énergétique Orientale. Réaliser une séance personnalisée en fonction des bilans, du besoin spécifique et du contexte de la personne
- Réaliser une séance pour travailler le retour à l'équilibre de la personne
- Faire un suivi : intégrer la dimension d'accompagnement et de suivi personnalisé. Se professionnaliser dans l'accompagnement en Shiatsu, donner des outils. Approfondir l'approche du Zen Shiatsu (Masunaga)
- ✓ **Rapport de parcours et études de cas (recommandé par l'OF, pas obligatoire).**
Rédiger des études de cas et son rapport de formation.
- ✓ Préparation aux examens finaux (pour la validation SPS)

PROGRAMME / CONTENUS DE LA FORMATION

Un programme en Shiatsu et Énergétique Orientale qui s'articule autour de 3 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 – La professionnalisation: l'accompagnement en Shiatsu. Principes corps-esprit en Énergétique Orientale, relation d'aide et dimension psychocorporelle. Conseils en hygiène de vie pour un meilleur équilibre.

Programme BLOC 1 - 21 jours

Théorie et approche

- Principes fondamentaux Énergétique chinoise. Les 5 mouvements/éléments. Principes Qi, Yin/Yang, zang/Fu, 3 Foyers, les 8 principes
- Principes de l'approche Shiatsu Masunaga (niv.1). Vision du corps, des symptômes et de la maladie en Shiatsu et MTC et historique Shiatsu
- Le Qi, les 3 types d'énergie (Jing, Qi, et Shen) - les cycles de l'énergie - l'horloge circadienne
- Les 12 Méridiens : fonctions, rôles, caractéristiques. Les Trois Foyers ou le Triple Réchauffeur
- Les facteurs externes et internes : alimentation, facteurs climatiques, 5 émotions, 7 sentiments...
- Les contre-indications, les précautions et la courbe d'élimination des malaises
- Les déséquilibres selon les notions vide/ plein, Yin / Yang (observation et palpation). Les 4 Shins ou les 4 bilans (méthodes d'évaluation)
- Les bilans énergétiques du hara, des points Shu et des points Mu
- Contenu du questionnaire en Shiatsu. Technique d'entretien et écoute active (niv. 1)

- Bilan énergétique des 4 Shin, selon les 8 principes, en fonction des zones de déséquilibres
- La posture du praticien et la déontologie (sérieux, respect et confidentialité)

Pratique du Shiatsu

- Identification précise du trajet des 12 méridiens principaux et pratique
- Positionnement postural, centrage et écoute des ressentis
- Pratiques individuelles "Do-in" pour préparer la posture de pratique
- Approche de la pratique du toucher du Hara (ventre) : bilan du ventre
- Pratiquer le bilan du hara, des points Shu et Mu
- Repérer les zones de déséquilibre en fonction de la notion de Kyo/ Jitsu
- Repérer la qualité énergétique à la palpation pour le bilan
- Les différentes positions du receveur pour les méridiens : Décubitus Dorsal, Ventral et Latéral et position assise
- Shiatsu des méridiens par zones du corps (par segment)

→ Chaque journée comporte un temps de questions-réponses et des pratiques préparatoires en solo (**Do-in / auto-shiatsu** : exercices individuels pour s'équilibrer et se préparer à donner)

→ Le programme détaillé par demi-journée se trouve avec le calendrier (BLOC 1). Pour le programme du BLOC 2 voir sur mon site internet.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

→ **Quand et comment se passe la 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, retour d'expérience,
- Do-in, pratique posturale et énergétique
- Théorie : explications de la thématique et de l'approche étudiée
- 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

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 du groupe et d'avoir des « étude de cas », 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

- Formatrice principale et responsable pédagogique et administratif : Tiphaine Poulain
- Intervenantes extérieures : Céline Ginet, Spécialiste en Shiatsu (SPS),
- Intervenante extérieure : Jean-Patrick Amisse, Praticien Shiatsu (Zen Shiatsu)
- Intervenantes extérieures: Nathalie Villeuneuve, Spécialiste en Shiatsu (SPS)
- Intervenante extérieure 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 RÉUSSIE**
476h - dispensé par Shiatsu Réunion principalement <i>en présentiel</i> répartie sur 3 années	80h - <i>E-learning</i> IFSDA (Dispense pour certains métiers : demander la liste)	50h env. <i>E-learning (Facultatif)</i> Installation réussie et législation (obligatoire pour les examens SPS).

Notes sur les modules complémentaires au Shiatsu :

- ***La formation d'anatomie-physiologie et physiopathologie** (75 h «e-learning») dispensée par l'IFSDA (Institut de Formation en Shiatsu et Disciplines Associées). Une attestation de réussite à l'examen final sera délivrée avec une note $\geq 12/20$. Le stagiaire aura une année de date à date pour suivre les cours à son rythme et valider l'examen.
- **** BLOC 3 - module 1 : installation réussie.** Requis pour l'obtention de l'Attestation d'Aptitude Professionnel de Shiatsu (SPS). Présenter une étude de marché en fonction de son projet professionnel, connaître la législation en vigueur
- Une attestation de réussite à l'examen final en Shiatsu sera délivrée : la note devra être $\geq 12/20$. Cette formation pourra évoluer, suivant la législation en vigueur.

MODALITÉS ADMINISTRATIVES

Durée cursus Shiatsu & Énergétique Chinoise

- **Bloc 1 : 1ère année – 21 jours soit 147h**
- **Bloc 2 : 2^e et 3^eme année – 47 jours soit 329h**
- **soit 476 heures en Shiatsu (BLOC 1 et BLOC 2)**
-

TOTAL CURSUS SHIATSU COMPLET = 68 jours soit 476h en école

(hors modules Anat' et bloc 3)

Durée cursus complémentaire en e-learning

- Bloc 3 - facultatif : 30 à 50h environ
- Module Anatomie-physiologie : 80h (sauf si dispensé selon votre profession actuelle)

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 en 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 de l' *Attestation d'Aptitude Professionnelle de Shiatsu* et être labellisé par le SPS (voir ci-après)

Sanction de la formation : modalités de contrôle des connaissances

L'appréciation des résultats se fait à travers la mise en œuvre d'une procédure d'évaluation qui permet de déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels dont la maîtrise constitue l'objectif initial de l'action.

Les procédures d'évaluation au sein de l'OF:

- Évaluation BLOC 1 : Mise en pratique avec une note supérieure à 13/20
- Évaluation BLOC 2 : Mise en pratique avec une note supérieure à 13/20.

Certificat de réalisation pour le BLOC 1: Accueillir le receveur et établir un bilan énergétique et pour le BLOC 2 : Réaliser une séance de Shiatsu.

Attestation de validation du BLOC 1 et du BLOC 2

SANCTION: Après exam final bloc 1 et 2

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

- L'Attestation d'Aptitude Professionnelle de Shiatsu sera délivrée par le Syndicat des Professionnels de Shiatsu (SPS) après réception du dossier "suivi d'apprenant" avec tous les documents demandés et après vérification de la Commission Pédagogique.
- 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.

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

MODALITÉ D'ENTRÉE EN FORMATION – INSCRIPTION

- Fiche de candidature à remplir : **dossier précontractuel** en ligne sur le site de l'OF
- 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)

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, chèque ou espèce
- L'inscription est définitive à réception du dossier précontractuel (à télécharger sur mon site ou demander par email) de formation signé (et/ou d'une convention dans le cadre d'un financement OPCO/ entreprise).

<u>Coût formation par BLOC</u>	Autofinancement	Financement extérieur + 30 %
TOTAL BLOC 1 21 jrs	1740 € soit 83 € par jour + 40€ frais dossier* soit 1780 €	2314 € (dont frais de dossier)
TOTAL BLOC 2 47 jrs	3900€ soit 83 € par jour + 75€ frais dossier ** soit 3975€	5167€ (dont frais de dossier)
Total BLOC 1 ET BLOC 2 <i>Tous les tarifs sont nets de taxe</i>	5755€	7481€

*Frais de dossier offerts (40) pour toute inscription au BLOC 1 avant le 25 novembre 2025 (= contrat signé)

**Frais de dossier offerts (40+75) pour toute inscription au BLOC 1 et BLOC 2 (= contrat signé)

TOTAL FORMATION à payer à l'organisme de formation (pour 476h) : 5755 €

Ces tarifs n'incluent pas :

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

Lieux : St Leu principalement (et Étang-Salé-Les-Hauts)

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)

Délais d'accès

Jusqu'à 3 semaines avant le début du module et en fonction des places restantes.

Calendrier

Le calendrier avec le programme par demi journée est disponible en annexe

Calendrier prévisionnel - BLOC 1 de janvier à novembre 2026 - 21 jours de formation

2026	Dates	jour/mois
Janvier	Samedi 24 janvier, samedi 31 janvier	2
Février	Vendredi 6 février, vendredi 20 février, samedi 28 février	2
Mars	Samedi 7 mars, vendredi 20 mars, samedi 28 mars,	2,5
Avril	Samedi 11 avril, samedi 25 avril,	2
Mai	Samedi 9 mai, vendredi 22 mai, samedi 30 mai,	2,5
Juin	Samedi 6 juin, vendredi 19 juin, samedi 27 juin	2,5
Juillet	Vendredi 3 juillet	0,5
Pause hiver austral		
Aout	Samedi 29 août	1
Septembre	Samedi 12 septembre, samedi 26 septembre	2
Octobre	Vendredi 2 octobre, samedi 10 octobre, vendredi 30 octobre	2
Novembre	Samedi 7 novembre, Samedi 21 novembre	2
		= 21 jours