

**Programme SHIATSU - BLOC 1 : du 24 janvier au 21 novembre 2026**  
**21 jours de formation - (17 journées et 8 demi-journées)**  
**Lieu : St Leu**

| Date                 | <b>Matin</b><br>9h à 10h30 et 10h45 à 13h15  | <b>Après-midi : 14h15 à 17h15</b><br>ou vendredi soir : 16h30 à 18h15 et de 18h30 à 20h15   |
|----------------------|--|---|
| <b>2026</b>          |  |   |
| Samedi 24 janvier    | Présentation/ Historique du Shiatsu. Présentation stagiaires et formation Fondements 1:Yin/Yang, Qi, 5 éléments et les lois. Reconnaître les manifestations de déséquilibres.        | Positionnement pour le travail des méridiens : Hara, poids de corps et souffle Introduction aux 8 principes   |
| Samedi 31 janvier    | - Posture du praticien et déontologie<br>- Étude élément Eau - Théorie et implications.<br>- Tsubos : définitions et utilisation   | - Méridien VESSIE. Théorie (fonction, caractéristiques), localisation (trajet, points) et pratique (localiser et travailler le méridien en pression)<br>-Pression avec la main et le pouce et positionnement pour les méridiens |
| Vendredi 6 février   | xxx  | - Les contre-indications, précautions et la courbe d'élimination<br>- La qualité de pression: écoute des limites et notions de vide / plein<br>- Théories de l'énergie, la vitalité, le Jing                                    |
| vendredi 20 février  | xxx  | - Méridien REINS. Théorie (fonction, caractéristiques), localisation (trajet, points) et pratique (localiser et travailler le méridien en pression)<br>- Le Yin :3 foyers.- placements pour méridiens Reins                     |
| Samedi 28 février    | Principes approche Masunaga: vision du corps, des symptômes et de la maladie<br>- Élément Terre, le HARA, base du Shiatsu.<br>- "Shiatsu du ventre", un préalable au bilan du ventre | - Questionnaire santé shiatsu/1 (antécédent/ état actuel, hygiène de vie, habitudes, mode de vie)<br>- Alimentation, énergie nourricière (GU QI)<br>- Lien EAU - TERRE - Révisions méridiens étudiés (Rate, Vessie, Reins).     |
| <b>Samedi 7 mars</b> | - Méridiens RATE-PANCRÉAS. Théorie (fonction, caractéristiques) et pratique (localiser et travailler le méridien en pression).<br>- Bilan du ventre suite                            | - Horloge circadienne - Notions de cycles des éléments.<br>- Les déséquilibres selon les notions vide/ plein, Yin/ Yang (approfondissement: Les 8 principes)  |
| Vendredi 20 mars     | XXX  | - Méridien ESTOMAC (fonctions, trajets, localisation)<br>- Révisions-Shiatsu du ventre pour le bilan du ventre.   |
| Dimanche 22 mars     | - Introduction au Feu. Méridien COEUR - Aspects physique, énergétique et symbolique. Théorie (fonction, caractéristiques) et pratique (travailler le méridien en pression).          | - Questionnaire Shiatsu (douleurs, gênes, besoins, et état des fonctions du corps (digestive, élimination, sommeil, appétit..).<br>- La qualité d'écoute, technique d'entretien.  |

|                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
| Samedi 11 avril            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Facteurs internes et externes. Relier émotions et organes</li> <li>- Placements pour les méridiens en latéral</li> <li>- Exercices ressentir l'énergie. La qualité des pressions (Vide/Plein – Kyo/Jitsu)</li> </ul>   | - Méridien INTESTIN GRÊLE. Théorie (fonction, caractéristiques) et pratique (localiser et travailler le méridien en pression).  |
| Samedi 25 avril            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Méridien MAÎTRE COEUR. Théorie (fonction, caractéristiques) et pratique (localiser et travailler le méridien)</li> <li>- Bun Shin. <i>Ishin deshin</i> : l'écoute active, introduction.</li> </ul>   | <p>Les 4 Shins (bilan énergétique oriental) et mise en pratique en lien avec le tableau des 5 éléments.</p> <p>QCM d'entraînement</p>   |
| <b>Samedi 9 mai</b>        | <p>Bo Shin : Observation de la personne (posture, gestuelle) / les déséquilibres</p> <p>Setsu shin : Révision Hara, lecture, localisation des zones de bilan énergétique. Palpation déséquilibres</p>   | <p>Introduction au Métal.</p> <p>Méridien POUMON. Fonctions, trajets, théorie et pratique.</p> <p>Révisions</p>   |
| Vendredi 22 mai            | XXX   | <p>Méridien GROS INTESTIN (fonctions, trajets), théorie et pratique.</p> <p>Les trajets des méridiens FEU (révision), lien avec Métal</p>   |
| Samedi 30 mai              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retour sur les pratiques. Les Kyo/Jitsu-vides/pleins. Observer l'évolution.</li> <li>- Questionner le receveur (questionnaire santé, contre-indications, cibler besoin). Identifier besoins et déséquilibres: questionner, observer, sentir (niv.1)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction au Bois</li> <li>- méridien FOIE : fonctions, trajets, théorie et pratique du trajet</li> </ul>   |
| Vendredi 12 juin           | XXX   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les 3 types d'énergie (Jing, Qi, et Shen).</li> <li>- QCM d'entraînement</li> </ul>  |
| Samedi 20 juin             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniques d'entretien/ écoute active (2)</li> <li>- L'énergie, le Sang et ses déficiences</li> </ul>  | <p>Bois (suite)</p> <p>Méridien VÉSICULE BILIAIRE (fonction physique et énergétique, travail du méridien).</p>  |
| Samedi 27 juin             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Révision trajets par segment du corps</li> <li>- Révision Bilan du Ventre.</li> <li>- Critère Kyo - Jitsu</li> </ul>   | - Mise en pratique : relier les éléments du bilan (niv.bloc 1) avec les critères de questionnaire, observation, écoute et toucher/palpation   |
| Vendredi 3 juillet         | XXX   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique du bilan 1 : décrire et expliquer selon les différents critères (Mon Shin, Bun shin, Bo Shin, 5 éléments, zang fu, 3 foyers) niv. 1</li> <li>- études de cas en groupe</li> </ul> |
| <b>PAUSE HIVER AUSTRAL</b> |   |   |

|                     |   |  |
|---------------------|---|--|
|                     |   |  |
| Samedi 29 août      | - Les Trois Foyers et le TRIPLE RÉCHAUFFEUR. Théorie (fonction, caractéristiques) et pratique (localiser et travailler le méridien en pression).<br>- Bilan des 3 foyers                          | Supervision par 3<br>donneur – receveur - observateur  |
| Samedi 12 septembre | - Théorie énergétique orientale (les différents Qi)<br>- Révision Trajets Méridiens   | Les points Mu :<br>Localisation, lecture énergétique   |
| Samedi 26 septembre | - Pratique du bilan 2: décrire et expliquer selon les différents tous les critères et ajouts setsu shin (physio, toucher) niv. 1<br>- études de cas en groupe                                     | - Approfondissement : les 5 éléments et leurs liens<br>- outils pour équilibrer (pratiques corporelles & énergétiques : conseils hygiène de vie, alimentation)                     |
| Vendredi 2 octobre  | XXX   | Les points SHU (ou Bo).<br>Anatomie, bilan, fonction<br><br>Pratique du bilan par le toucher : « Setsu Shin » (Hara, Shu, et Mu)   |
| Samedi 10 octobre   | - Théorie énergétique orientale<br>- études de cas en groupe : observer avec les 5 éléments (énergétique orientale). Mise en situation : observer les déséquilibres de la personne et ses besoins | ATELIER 1 avec receveur extérieur pour travailler les trajets et l'entretien   |
| Vendredi 30 octobre | XXX   | - Révision et bilan points SHU<br><br>- Exam blanc BLOC 1 : s'exercer  |
| Samedi 7 novembre   | - <b>Évaluation écrite sur la théorie</b> (les 5 éléments, les 8 principes, les fonctions et trajets des méridiens ) pour valider les connaissances   | - <b>Évaluation BLOC 1</b> : Pratique (entretien + palpation)<br>barème évaluation pour savoir faire un bilan avec les 4 méthodes d'évaluation .                                   |
| Samedi 21 novembre  | - Retour sur évaluation pratique et théorique<br>- Correction, questions, révisions.  | - Approche Shiatsu Masunaga. Retour sur la courbe d'élimination des malaises et processus naturel d'autorégulation (lien corps - autonomie).<br>- Correction, questions, révisions |