



Reconnu par l'**OMS**, le Shiatsu permet d'aider à retrouver un équilibre physique, émotionnel et psychique au moyen de pressions manuelles le long des méridiens de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**.

Les techniques d'Auto Shiatsu permettent de stimuler soi-même ces méridiens que ce soit par des pressions ou des étirements afin de renforcer le système physique et émotionnel dans une optique de **prévention des maladies**.

Dans cette formation vous découvrirez les bases de la Santé Traditionnelle Chinoise avec les différentes caractéristiques des **méridiens**. Vous apprendrez comment stimuler certains points que ce soit pour la douleur, la digestion, le sommeil ou l'anxiété...

Cette formation courte s'adresse aux personnes qui veulent **s'initier à la culture traditionnelle chinoise**, et apprendre des techniques simples d'**Auto Shiatsu** dans le cadre de la **prévention** de la santé.

Les cours seront assurés en visioconférence sous la forme de 7 sessions de 2h le mardi de 19h à 21h d'Octobre 2020 à Décembre **avec possibilité de voir le cours en différé**.

Objectifs :

- Comprendre les grands principes de la MTC : utiliser le système Yin Yang et les 5 Eléments pour faire un **auto bilan simple**
- Savoir associer des **étirements** et la **pression de points** en fonction du bilan établi.

Objectifs Opérationnels

- Pratique : Situer des points de Shiatsu et des étirements pour des symptômes courants (digestion, circulation du sang, œdèmes...)
- Théorie : Comprendre les phénomènes Yin Yang et les 5 Eléments en fonction des saisons

Aptitudes

Connaître et appliquer la législation en vigueur et le cadre éthique

- Respecter les contre-indications au Shiatsu
- Connaître les réglementations de la pratique du Shiatsu en France

Avoir et utiliser des connaissances théoriques

- Origines de la Santé Traditionnelle Chinoise
- Le Système Yin Yang
- Les 5 Eléments et leurs fonctions sur les plans physiques et émotionnels
- Les méridiens classiques d'acupuncture (repérage des grands points)
-

Appliquer les gestes techniques de l'Auto Shiatsu

- Techniques de l'Auto Shiatsu (pressions, étirements...)
- Protocoles adaptés aux plans physiques et émotionnels
- Cas pratiques pour identifier les déséquilibres en Santé Traditionnelle Chinoise

PRE-REQUIS

Aucun

CONDITIONS D'ACCES

Être majeur

DUREE

14h sous forme de 7 sessions de 2h en direct ou enregistrée

PUBLIC

Personnes souhaitant acquérir les concepts de base de l'Auto Shiatsu et de la Santé Traditionnelle Chinoise

DELAI D'ACCES

3 jours

MODALITE D'ACCES

Questionnaire de positionnement
Inscription par mail ou téléphone
fanny.roque@gmail.com
06 87 90 54 15

TARIF

Financement personnel 150 €
ou
Financement par un organisme 200 €

MATERIEL NECESSAIRE

Connexion internet pour les cours théoriques et les supports de cours

METHODES MOBILISEES

Cours théoriques :
E-learning / visioconférences
Mises en situation

MODALITES D'EVALUATION

Evaluation Continue et Evaluation sommative sous forme de Quizz.
12 séances de shiatsu reçues.

ACCESSIBILITE

Personnes en situation de handicap :
contacter F. Roque pour aménager la formation (partenariat CRFH)

INTERVENANTE

Fanny Roque Formatrice et Praticienne Shiatsu Certifiée FFST
Professionnelle Partenaire de L'Institut du Sein d'Aquitaine. Intervenante à La Ligue Contre Le Cancer

