

### Formation Shiatsu - Mémoire Cellulaire

Fruit de nombreuses années de pratique et d'enseignement en connexion avec une vision holistique de l'être humain, cette formation propose d'aller plus loin en efficacité dans la pratique du Shiatsu, en intégrant des connaissances maintenant reconnues scientifiquement (l'épigénétique) sur l'importance du contexte environnemental et du vécu des personnes dans le développement des difficultés de santé.

Plusieurs niveaux de formation sont proposés, en formule week end pour le shiatsu, en stages d'été pour le développement des modules mémoire cellulaire. Vous pouvez choisir de faire une année ou plusieurs.

Le premier cycle apporte une pratique et des connaissances suffisantes pour un Shiatsu dit "de Bien Etre". Ouvert à tout public, il peut convenir également à des praticiens de santé souhaitant intégrer des outils énergétiques à leur approche professionnelle

**1<sup>er</sup> cycle - « Les essentiels du Shiatsu » 9 week end - 130 h**

**2ème cycle - Développement du Ressenti, approche des déséquilibres - 10 week end 150 h**

**3ème cycle - Shiatsu thérapeutique, professionnalisation - 10 week end - 150 h**

**Option mémoire cellulaire : 3 Stages d'été de 3 jours chacun ( 4 jours pour le 3<sup>ème</sup> )**

- **Chaque cycle est validé par une attestation de formation, Certification de l'Ecole en fin de cursus après évaluation**
- **La formation est agréée par la Fédération française de Shiatsu traditionnel**

**Option Cycle 4 : 6 week end – 90 h . Pour les personnes souhaitant préparer l'examen fédéral pour la certification Praticien Shiatsu FFST .**

Les méthodes spécifiques de régulation puisées dans le vaste domaine de la Médecine Traditionnelle Chinoise utilisées pour élargir le soin shiatsu à la lecture de la mémoire du corps sont transmises dès le 2ème cycle, au sein de l'étude et de la pratique du Shiatsu, dans la lignée du Zen Shiatsu de S.Masunaga et de Tokuda Sensei.

Au 3ème cycle, l'accent est mis également sur des méthodes de Shiatsu en soutien et accompagnement de suivis médicaux. Elles sont très efficaces pour atténuer les effets secondaires des traitements et participent à une meilleure récupération.

Le Shiatsu se pratiquant soit au sol sur un petit matelas, soit sur table, les deux méthodes sont enseignées tout au long de la formation. La pratique sur table s'intègre facilement à d'autres méthodes de soin, elle s'utilise également pour des personnes très âgées, ou peu mobiles et les futures mamans en fin de grossesse.

## Programme 1er Cycle - 9 week end 130 h

### "Les Essentiels du Shiatsu "

- Apprentissage de séances de shiatsu - détente
- Shiatsu global et Shiatsu des méridiens
- Développement de nos capacités énergétiques, sensibilité du toucher et conscience corporelle.
- Etude des fondamentaux de l'énergétique chinoise
- Définir et expérimenter le Shiatsu dans un processus d'équilibre holistique et de développement de la conscience

#### Pratique :

##### - Les Katas, ou séquences de pratique

- Kata placement à plat ventre : le dos, les points d'assentiment (Shu dorsaux), bassin, sacrum, jambes: méridien vessie, vésicule biliaire, estomac. Les pieds
- Kata du côté : Mobilisations et étirements, détente des épaules et du cou, le thorax, les bras méridiens Yang, les mains, intérieur jambes méridiens Yin
- Kata allongé sur le dos: le cou, épaules, shiatsu du visage et de la tête. Méridiens Yin des bras. Autres pratiques sur les jambes

- Les étirements de base

- Les zones d'échanges énergétiques

- Les points d'acupuncture les plus importants

- Shiatsu sur table

##### Exercices de groupe- pour la mobilisation de l'énergie, le centrage, le hara, alignement ciel/terre :

- Do In : Auto massages, échauffements
- Makko Ho : Etirements spécifiques des méridiens , créés par S.Masunaga
- Pratiques pour la mobilité corporelle, placement du bassin , Equilibre des Trois Foyers.

- Se situer dans le temps présent, calme mental et espace intérieur

- Se vivifier, se ressourcer avant et après un shiatsu

- **Le Toucher Shiatsu** : développement et compréhension du ressenti . Ecoute intuitive. Se placer à l'écoute du langage subtil du corps , de soi même en relation avec l'autre. Alternier la dynamique d'action et l'écoute. Laisser venir à soi, se poser.

- **La posture du pratiquant** : Le placement et la posture du pratiquant sont les clés de l'aisance et de l'efficacité

- La respiration, le mouvement fluide, se situer sur nos axes, les déplacements.
- La pression juste: intensité, pressions avec les mains complètes, et avec les pouces .
- Placement et engagement du corps, distance, espace personnel de confort
- Se placer dans le hara : mouvement et stabilité, enracinement/centrage. Relation bassin/ épaules

## - Théorie et Etude de l'énergétique chinoise et intégration dans la pratique

- Le concept de l'énergie/matière, Yang/Yin ,
- L'être humain, entre Ciel et Terre : Les grands axes et la circulation de l'énergie
- Les méridiens : fonctions douze méridiens principaux, trajets et points d'acupuncture spécifiques
- Physiologie des organes et des viscères en énergétique chinoise.
- Les processus mentaux et les émotions.
- Les différents aspects et applications du shiatsu dans le sens du maintien de la santé
- Les contre indications du Shiatsu . Ethique.

**Des cours d' Anatomie et Physiologie occidentale sont inclus à tous les niveaux de la formation .**

- Travail personnel :

- pratiquer entre les week end
- étudier la théorie
- PSC1

## **2ème cycle - 10 week end – 150 h**

**Développement du ressenti, bilan énergétique, régulation des déséquilibres des fonctions et des méridiens**

Chaque stage comporte :

- Un temps de pratique, avec un shiatsu complet à donner et à recevoir, ainsi que la pratique spécifique du thème abordé ce jour-là.
- Étude théorique de l'énergétique chinoise
- Échanges, partage des expériences vécues entre les stages qui serviront de cas pratiques à commenter.
- Pratique de Do-In, Yoga. (centrage, étirements des méridiens)

**Pratique :**

- Les points du dos : points dits « d'assentiments » ou Shu dorsaux : repérage et utilisation.
- Les points Mu, repérage et utilisation
- Lecture du dos suivant la grille Masunaga
- L'ampuku. (Masunaga) : prise d'informations et bilan énergétique au niveau de l'abdomen .
- Développement du ressenti des déséquilibres énergétiques

**Méthodes de rééquilibrage suivant Le Zen Shiatsu de Masunaga :**

- Apprentissage de la régulation des déséquilibres des 5 fonctions et des méridiens et points spécifiques
- Stimulations, Etirements , circulation ou nourriture énergétique, main mère/main fille.
- Ressenti du Kyo/Jitsu
- Méthode de rééquilibrage dite Ho-Sha
- Shiatsu du ventre et méthode INORI ( Tokuda Sensei)(suivant Tokuda Sensei)
- Étirements, mobilisations, pour les muscles et articulations
- Les zones épaules, cou
- Repérage d'autres points d'acupuncture importants (points source et points shu antiques)

## Shiatsu des 5 mouvements

- Equilibre du Bois, protocole adapté au printemps , L'élan de vie
- Equilibre de l'Eau , saison d'Hiver. Le ressourcement
- Equilibre de la Terre. Le centre . Temporiser.
- Equilibre du Métal : le retour à soi , l'intégration. Relation environnement . Peau et respiration
- Equilibre du Feu : l'expansion, l'ouverture du Cœur. La conscience - Shen

### Théorie :

- Le shiatsu des 5 Mouvements cycles d'engendrement et de contrôle : relation entre les fonctions, utilisation de ces cycles adaptée au shiatsu ;
- les déséquilibres des 5 fonctions, de leurs méridiens et régulation
- Les huit principes Yin/yang, excès/insuffisance, chaud/froid, superficie/profondeur
- Rôle des shu dorsaux, les points Mu, les points source
- Le shiatsu suivant les saisons.
- Les climats externe et internes. (chaleur, froid, vent, sécheresse, humidité)
- Les déséquilibres des 7 sentiments. Les émotions et la clarté d'esprit.

### Travail personnel :

- Approfondissement des bases en anatomie/physiologie occidentale
- Pratique entre les week end, et étude de la théorie
- Cours anatomie/physiologie par correspondance Minerve en cas de choix de cursus FFST

## 3ème Cycle - Vers le Shiatsu Thérapeutique 10 week end – 150 h

- Régulation des déséquilibres physiques et physiologiques
- L'importance des émotions, de la relation à notre environnement
- L'attitude du praticien , l'écoute, l'observation . la relation à la personne.
- Le bilan énergétique suite : - toucher - écoute- observation – dialogue , Intégration de l'ampuku
- Les méridiens complémentaires/extensions de Masunaga
- Le shiatsu du ventre, libération des tensions émotionnelles
- Pratiques complémentaires avec les genoux et les coudes
- Etude des 8 Merveilleux Vaisseaux .

Le programme du 3<sup>ème</sup> cycle se compose de 2 grands modules :

### Module 1 : Comment prévenir et réguler les tensions/douleurs musculaires, dorsalgies, lombalgies, tendinites

- Observation de la statique de la personne, ses axes d'équilibre et de compensation , harmonisation avant/arrière, haut/bas, droite/gauche
- Le rôle des méridiens tendino –musculaires et points de régulation.
- La relation cervicales/sacrum
- Méthodes de régulation des douleurs du cou, épaules , de libération des épaules
- Bas du dos : lombalgies tendances sciatique
- points d'acupuncture en relation avec les douleurs, les points shu antiques, repérage et utilisation

## **Module 2 : Les déséquilibres physiologiques, stagnation et insuffisance de l'énergie, des liquides et du sang, approche de la diététique chinoise, et principes d'une alimentation énergétique**

- **Insuffisance/stagnation de l'énergie :**

- Les trois foyers : Circulation des Souffles, points d'équilibrage

- **Stagnation des liquides la surcharge pondérale, la digestion, l'élimination :**

- Harmonie Alimentaire : la diététique chinoise , suivant les cinq éléments la nature et la saveur des aliments
- Les principes d'une alimentation énergétique , l'équilibre des repas sans « régime alimentaire »

- **Le sang et les liquides organiques :**

- Circulation du sang, les cycles féminins et la ménopause .
- Les maux de tête

- **Les difficultés respiratoires**

- **Les facteurs psycho émotionnels et leur incidence sur**

- **La fatigue, les troubles du sommeil,**

- **Sensations d'angoisse/oppression**

- Méthodes de libération et d'apaisement, de calme de l'esprit et d'enracinement
- Mobilisations et points d'acupuncture spécifiques .

## **4ème Cycle : 6 week end - 90 h + accompagnement personnalisé pour préparation examen fédéral**

- Approche thérapeutique de niveau professionnel . Comment se situer - Ethique
- Ateliers de pratiques avec des personnes invitées à recevoir des shiatsu gratuits par les élèves, avec commentaires et analyse de la pratique
- Perfectionnement des séances et appropriation des méthodes.
- Etudes de cas, analyse, compréhension

### **Développement de la psychologie traditionnelle chinoise :**

- L'énergie mentale : définition, fabrication et diffusion
- Expressions de la conscience: Les Ben Shen Zhi, Hun,Po, Yi, Shen et leurs relations.
- compréhension des processus dépressifs et prévention.

### **Accompagnement pour la rédaction du mémoire et études de cas, préparation à l'examen fédéral dans un tutorat/ suivi personnalisé pour l'obtention du Certificat de Praticien en Shiatsu FFST**

- **Le contenu et le nombre d'heures du module 4 est, pour partie, dépendant des modalités de l'examen fédéral. A ce titre, des réactualisations annuelles peuvent être faites suivant les demandes de la FFST**

# Stages Shiatsu et Mémoire cellulaire

## Stage 1 : Approche spécifique Energétique chinoise et langage du corps – 3 jours

### Ecouter, observer, comprendre

- Le langage du corps suivant la grille de lecture de l'énergétique chinoise et des Cinq Mouvements
- La symbolique du corps : utilité du passage par le symbole. Autres grilles de lecture du corps
- Relation avec les centres énergétiques .

### Ateliers de pratique personnelles et séances de shiatsu en relation avec ces concepts

- Observation de la statique . Les grands axes d'équilibre Haut/bas, Avant/arrière, Droite/gauche
- Méthodes de rééquilibrages . points spécifiques.
- Connexion Ciel – Terre : Equilibre cosmo-tellurique Méthodes d'équilibrage
- Méthodes pour se régénérer

### Qu'est ce que la mémoire cellulaire ?

- Présentation des différents processus d'activation

#### Ateliers de pratiques en individuel, binômes et en groupe

- L'écoute de soi et des autres dans un dialogue bienveillant , le respect et la confidentialité
- Positionnement pour capter et suivre le fil conducteur. C'est la personne qui nous guide .
- Faire le lien entre certains symptômes, et le langage du corps
- Observation et compréhension de la répartition des énergies engrammées dans la structure corporelle.

### Apprentissage de la méthode de test et de prise d'informations issue Pouls de Nogier.

## Stage 2 : Concept de mémoire cellulaire, approfondissement . 3 jours

### Méthodes de compréhension du processus en lien avec le vécu familial

#### Notre regard sur le monde . Comment se créent nos croyances , et quelles sont-elles ?

#### - La Famille, de l'enfance à l'âge adulte :

- La place dans la famille . Les grands événements sources de mémoires : naissances, décès, séparation, grossesses maladie
- Les émotions qui en découlent .
- Se sentir accueilli, ou rejeté.
- Père/mère, Avoir sa place dans la fratrie. Le sentiment d'abandon.
- le besoin de reconnaissance et l'estime de soi
- Conflits familiaux. Relations avec les enfants.

#### - Eléments d'analyse transactionnelle : les rôles Parent/enfant et le Triangle d'autonomie .

### Méthodes de régulation et libération des informations :

- Le dialogue, l'écoute : suivre le fil conducteur
- Mise en conscience
- Boucles de points d'acupuncture spécifiques
- Intégration dans les séances de Shiatsu.
- Le son comme allié thérapeutique : bols tibétains et diapasons thérapeutiques
- Ateliers de pratique, partages d'expérience

## **Stage 3 : Mémoire cellulaire et trames familiales 4 jours**

### **Approfondissement de la notion d'identité à la lumière des Merveilleux Vaisseaux**

- Leur relation avec la notion d'identité, le mouvement de vie et sa cohérence
- L'élan de vie, recueillir les fruits
- Leur utilisation en relation les grands moments de la vie en mémoire cellulaire
- Ateliers de pratiques, partages d'expériences

### **Résonances Familiales, l'histoire dans nos bagages :**

Les processus dits « d'adaptation

- Adhésion, soumission, opposition
- Répétition ou « plus jamais ça »
- Création et processus d'un « bénéfice secondaire »
- Transmission dans la lignée

### **Thèmes abordés :**

#### **L'incidence du vécu des générations sur**

- **Le travail**
- **L'argent**
- **Les relations hommes/femmes**

### **Les conséquences des guerres et des migrations**

D'autres éléments pourront venir compléter ce programme, suivant la demande des participant.te.s

## Informations pratiques

Lieu des cours : Ecole Toulousaine de Shiatsu 7 bis rue Idrac 31000 Toulouse – Quartier Halle aux Grains  
métro ligne B arrêt François Verdier

Lieu des stages d'été à définir : Toulouse ou environs

Horaires : Samedi et dimanche : 9h30-18h

Montant de la formation : règlements échelonnés possibles en 10 mensualités par cycle

Cycle 1 : 9 Week end - 130 h : 1170 €

Cycle 2 : 10 Week end - 150 h : 1400 €

Cycle 3 : 10 week end - 150 h : 1400 €

Option Cycle 4 spécial Certification FFST : 6 week end – 90 h + accompagnement personnalisé : 900€

Stage d'été 1 et 2 : trois jours ( en option ): 240 € chacun

Stage 3 : de 4 jours (en option) : 320 €

### Calendrier année 2019 – 2020 :

2019	2020
19 – 20 octobre	11 – 12 janvier
16 – 17 novembre	1 et 2 février
14 – 15 décembre	7 – 8 mars
	4 – 5 Avril
	16 – 17 mai
	20 – 21 juin

### Stage d'été 2020 :

Vendredi – Samedi – Dimanche : 3 - 4 – 5 juillet

Nombre d'heures : 20 . Horaires 9h30 - 12h 30 , 14h - 18 h .



Fiche d'inscription à envoyer à Danielle Perrichon - Route de Montgaillard 31260 HIS

Je souhaite m'inscrire à la formation Shiatsu 1<sup>er</sup> Cycle 2019 – 2020

Montant de la formation : 1170 €

Je joins un chèque 130 € libellé au nom de Danielle Perrichon ( il sera encaissé à l'issue du 1<sup>er</sup> stage) En cas de désistement moins de 10 jours avant le début de la formation, une somme forfaitaire de 100 euros sera retenue.

Je prend une option pour les cycles suivants

Je prend une option pour les stages mémoire cellulaire

Nom, Prénom .....

Date de naissance ..... Activité professionnelle .....

Adresse .....

.....

Téléphone portable ..... Email .....

Conditions d'inscription et de suivi de la formation

La formation Shiatsu est ouverte à tous, sans niveau de connaissances pré requis. Cependant, le shiatsu étant une pratique de toucher corporel, de relation à la personne, pour se former, il convient d'être en bonne santé physique et psychique, ne pas avoir de tensions chroniques, ni douleurs importantes.

- Il est demandé d'avoir reçu au moins une séance de Shiatsu avant de s'inscrire

- Pendant toute la durée de la formation, l'élève s'engage à signaler à la formatrice les changements importants qui pourraient survenir dans le domaine de sa santé. Celle-ci se réservant alors le droit de proposer au participant l'arrêt de sa formation, si elle le juge nécessaire. Dans ce cas, seuls les stages effectués seront dus.

- Hormis cette exception, chaque cycle est facturé dans son ensemble et ne pourra donner lieu à un quelconque remboursement.

- Une convention de formation et un règlement intérieur reprenant les principaux éléments cités ci-dessus seront remis en début de stages.

**J'ai pris connaissance des conditions d'inscription et de suivi de formation, et les accepte**

**Mention « lu et approuvé » , date**

**Signature :**