

**Cours didactiques** : Lundi à vendredi 9h-12h45 13h45-17h30 - Mercredi 9h-12h45

**Ateliers de pratique** : mercredi 14h-17h – jeudi 9h-12h45 13h45-17h30

Programme complet en 4 cycles. • Cycle 1,2 et 3 entre le 10/9/18 et le 4/7/19 • Cycle 4 sur 4 jours en 2020 123 jours – 920.5 heures	• 29 Semaines de 4 jours (7h30 par journée) soit 116 jours / 870 heures • 1 semaine de 3 jours (22/4/19 férié) soit 3 jours/ 22.5 heures
---	---

## PLANNING 2018

Programme détaillé cursus intensif ZHU DAN XHI		Planning des cours didactiques et ateliers pratiques
<b>Semaine 1</b>	Du 10/09/18 au 13/09/2018	Présentation du groupe et des objectifs. Election des délégués.
<b>Module 1</b>		Principes essentiels du shiatsu et yin/yang, textes, histoire, Yin yang : relation, tableau, vide/plénitude Placement, déplacement transfert : protocole d'initiation en 20 mouvements
<b>Semaine 2</b>	Du 17/09/18 au 20/09/2018	Le yin/yang dans la nature-alimentation/climat, Le yin/yang dans l'homme- morphotypes. Pratique protocole éducatif du Dos aux jambes
<b>Semaine 3</b>	Du 24/09/2018 au 27/09/2018	Yin/Yang : 8 principes Intro méridiens architecture énergétique. Pratique protocole éducatif du Dos aux jambes, Dos à jambes/ omoplate/bras/ haut du dos.
<b>Semaine 4</b>	Du 01/10/18 au 04/10/2018	Yin/yang : jing extra, circulation énergétique circadienne – grands méridiens. Pratique protocole éducatif de la Face avant : tête à thorax
<b>Semaine 5</b>	Du 08/10/18 au 11/10/2018	Evaluation Module 1. Pratique protocole éducatif de la Face avant : thorax à jambes
<b>Période d'interruption</b>	Du 15/10/18 au 04/11/18	3 semaines
<b>Semaine 6</b>	Du 05/11/18 au 08/11/18	5 éléments : Les Dao, caractéristiques des éléments dans la nature et dans l'homme. 5 éléments : le Bois (tableau et morphotype) + repérage méridien F/VB.. Pratique complète protocole éducatif dos + face avant.
<b>Module 2</b>		
<b>Semaine 7</b>	Du 12/11/18 au 15/11/18	5 éléments : le Feu (tableau et morphotype) + repérage méridiens C/IG MC/TR. 5 éléments : le Métal (tableau et morphotype) + repérage méridiens P/GI . Pratique : révision protocole éducatif + bras face avant + Shiatsu assis
<b>Semaine 8</b>	Du 19/11/18 au 22/11/18	5 éléments l'Eau (tableau et morphotype)+ repérage méridiens R/V . 5 éléments : le Terre (tableau et morphotype) + repérage méridiens Rte/Es Pratique : Shiatsu coté
<b>Période d'interruption</b>	du 26/11/18 au 30/11/19	1 semaine
<b>Semaine 9</b>	Du 03/12/2018 au 06/12/2018	5 éléments : Points shu antique et de saison + origine des déséquilibres. Pratique : Révision des protocoles de base + repérage méridiens RM/DM. Fluidité des pratiques
<b>Semaine 10</b>	Du 10/12/2018 au 13/12/2018	Pratique Points shu et zone dos, Points Mu et zones du Hara. Révision protocole base intégration des points. <b>Evaluation Cycle 1 théorie</b> (2h : Yin/yang- Wu Xing) et pratique complète sur 1 heure.
<b>Période d'interruption</b>	du 17/12/18 au 6/1/19	3 semaines

**PLANNING 2019**

<b>Semaine 11</b> <b>Module 3</b>	Du 07/01/19 au 10/01/19	Substances : <b>les trois Trésors Jing/Qi/Shen, les Trois foyers – Ming Men</b> . Observation : <b>Boshin- Setsushin- Monshin</b> Mise en pratique.
<b>Semaine 12</b>	Du 14/01/19 au 17/01/19	<b>Substances</b> : le Sang et les liquides organiques interactions des substances <b>Points importants</b> : les Shu antique, Shu dorsaux, point Mu, Xi, Luo, Yuan, points grande réunion, PAFA → Repérage et utilisation
<b>Semaine 13</b>	Du 21/01/19 au 24/01/19	<b>Zang fu</b> : Fonctions, déséquilibres, points importants. Fei (loge Poumon) et Sin (loge Cœur)- Shiatsu Anti stress et anti tabac <b>Ateliers Pratique publique</b> / étude de cas – bilan énergétiques
<b>Semaine 14</b>	Du 28/01/19 au 31/01/19	<b>Zang fu</b> : Xin Bao Luo (loge Maître Cœur) et Shen (loge Rein) <b>Réflexologie plantaire.</b> <b>Zang Fu</b> : Pi (loge Rate) et Gan (loge Foie)
<b>Semaine 15</b>	Du 04/02/19 au 07/02/19	<b>Zang Fu</b> : les Fu et les entrailles particulières Origine des déséquilibres Yin/Yang, Qi / Xue Pratique des protocoles intégrés futon assis coté <b>Evaluation module 3 Théorie</b> + bilan de la théorie Evaluation module 3 pratique
<b>Période d'interruption</b>	11/02/2019 au 24/02/2019	2 semaines
<b>Semaine 16</b> <b>Module 4</b>	Du 25/02/19 au 28/02/19	<b>Zang fu</b> : interrelation des Zang et Zang/Fu - <b>Atelier Public Shiatsu</b> / études de cas <b>Psychisme</b> : le Shen (les 3 aspects et les 5 entités viscérales). Equilibre / Déséquilibre du Shen - <b>Bilan des études de cas</b> et études des points spécifiques au psychisme 1/2
<b>Semaine 17</b>	Du 04/03/19 au 07/03/19	<b>Psychisme</b> : le Hun et le Pro (fonction et déséquilibres)- <b>Atelier Public Shiatsu</b> / études de cas - Psychisme : le Yi et le Zhi (fonctions et déséquilibres) - <b>Bilan des études de cas</b> et études des points spécifiques au psychisme 2/2
<b>Semaine 18</b>	Du 11/03/19 au 14/03/19	<b>Psychisme</b> : interactions des émotions, du mode de vie, de l'âge, du Qi/Xue, Yin/Yang - Adaptation des protocoles et précisions des méridiens et points d'acupuncture <b>Principes de l'alimentation</b> : physio digestive, nature/saveur des aliments, profils énergétique, règles du Dao. Relation Rate/Es - Pratique shiatsu en fonction des déséquilibres de l'alimentation et étude des points spécifiques

<b>Semaine 19</b>	Du 18/03/19 au 21/03/19	<p><b>Principes de la respiration</b> : physio resp. et interrelation avec l'environnement. Relation P/F/R-Pratique shiatsu en fonction des déséquilibres de la respiration et points spécifiques</p> <p><b>Principes du sommeil</b> : rôle et importance du repos. Interrelation avec les autres secteurs physio. Relation R/F/C - Pratique shiatsu en fonction des déséquilibres du sommeil et points spécifiques</p>
<b>Période d'interruption</b>	25/03/19 au 29/03/2019	1 semaine
<b>Semaine 20</b>	Du 01/04/19 au 04/04/19	<p>Principes de l'activité physique : rôle physiologique. Relation F/C . Pratique des protocoles et méridiens Actea Shiatsu bien être examen théorique et pratique-études de cas sur professionnels en shiatsu</p> <p>Professionalisation : Statuts prof, tarification et statut fiscal - Business plan, étude de marché</p>
<b>Période d'interruption</b>	Du 06/04/19 au 22/04/19	2 semaines et 1 jour férié lundi de Pâques 22/4/19
<b>Semaine 21</b> <b>Module 5</b>	Du 23/04/19 au 25/04/19 REMISES EN FORME DOIN1	<p><b>Remises en forme</b> : Protocole et technique de remise en forme : myo tensif, vibrations</p> <p>Points gâchettes et étirements</p> <p>points Xi et tendino musculaires</p> <p><b>Do In 1</b></p> <p>Pratique protocole dynamisation- Pratique protocole relaxation-</p>
<b>Semaine 22</b>	Du 29/04/19 au 02/05/19  TABLE DOIN2	<p><b>Shiatsu sur Table</b> - Pratique du protocole sur le dos. Mise au point de la technique de transfert</p> <p>Protocole du dos - Protocole face avant</p> <p><b>Do In 2</b></p> <p>Principes des cours (adaptation au public, rythme, préconisations, saisonnalité, thématique)</p>
<b>Semaine 23</b>	Du 06/05/19 au 9/05/19  CHAISE DOIN3	<p><b>Shiatsu sur Chaise</b> - Principe du travail sur chaise. Pratique du protocole sur chaise normale et chaise ergonomique</p> <p><b>Do In 3</b></p> <p>Variante des protocoles : boîte à outils, fiches thématique</p>
<b>Semaine 24</b>	Du 13/05/19 au 16/05/19 AMPUKU	<p><b>Ampuku</b> - Physiologie, rôle, points importants du hara, précautions à prendre - Pratique des Techniques spécifiques de pression shiatsu - Régularisation des dysfonctionnements - Exercices d'auto renforcement</p>
<b>Semaine 25</b>	Du 20/5/19 au 23/05/19  CRANIEN LIFTING	<p><b>Cranien / kobido</b></p> <p>Principes essentiels de l'esthétique en MTC (physio-énergétique du visage et du crane). Etude du protocole complet</p> <p>Pratique du protocole Crânien et Lifting Japonais</p> <p>Actéa Santé - Etude des points spécifiques</p> <p>Shiatsu de l'amincissement</p>
<b>Période d'interruption</b>	Du 27/05/19 au 02/06/19	1 semaine

<b>Semaine 26</b>	Du 03/06/19 au 06/06/19  KANSETSU SHIATSU	<b>Kansetsu shiatsu - normalisation</b> - Principes de normalisation : étude de l'origine structurale et énergétique des déséquilibres. 20 techniques Mise en pratique des kansetsu shiatsu 1/3 Techniques sur face avant Mise en pratique des kansetsu shiatsu 2/ 3 – technique sur face avant et dos Mise en pratique des kansetsu shiatsu 3/3 techniques dos et assis
<b>Semaine 27</b>	Du 11/06/19 au 14/06/19 <b>Du mardi au vendredi</b>  SHIATSU YIN /YANG	<b>Shiatsu Yin et Shiatsu Yang</b> - Définition des techniques Shiatsu-Yin et techniques Shiatsu-Yang. Pratique du protocole Shiatsu yang (shiatsu avec les pieds) - Etude des relations croisées de méridiens et similitudes de zone Techniques de yin shiatsu (1 à 5) Techniques de yin shiatsu (6 à 10) Techniques de yin shiatsu (11 à 16)
<b>Semaine 28</b>	Du 17/06/19 au 20/06/19 STRATEGIES D'ADAPTATION DU SHIATSU	<b>Stratégies d'adaptation du Shiatsu</b> Bilan énergétique par l'observation : 8 principes, yin/yang, qi/sang, principes vide/plénitude. stratégies d'adaptation des techniques de shiatsu - Moxibustion / digipression / points importants/ Ventouses / respiration
<b>Semaine 29</b>	Du 24/06/19 au 27/06/19  SHIATSU ANTI STRESS	<b>Shiatsu anti stress</b> - Définition et rôle du stress et des émotions. Etude des mécanismes sociaux /physio / psycho et leurs interactions. Pratique de la cohérence cardiaque. Contrôle respiratoire, shiatsu et digipression anti stress Protocole de do in anti stress + exercice d'accompagnement du jusha
<b>Semaine 30</b>	Du 01/07/19 au 04/07/19	<b>Révision et Examen Actéa Shiatsu Shi Professionnel</b>
<b>Examen de validation "shiatsu loisir » Actéa Shiatsu Santé (fin de cycle 1) : mardi 11 décembre 18</b>		
<b>Examen de validation "shiatsu bien-être" Actéa Shiatsu Santé (fin de cycle 2) : mardi 2 avril 19</b>		
<b>Examen « professionnel de shiatsu » Actéa Shiatsu Santé : jeudi 4 juillet 2019</b>		
Examen écrit et pratique en fin de chaque cycle et évaluation intermédiaire en fin de module		

### PLANNING 2020

Cycle 4 - Semaine 31 le 14 et 15 mai 2020

Cycle 4 - Semaine 32 le 10 et 11 septembre 2020

Mise au point des pratiques et analyse des rapports professionnels. Etude des 10 Cas pratiques et simulation de la soutenance.

**Examen du titre professionnel SPS "spécialiste en shiatsu" : 18 octobre 2020 ou 18 avril 2021**