

## Planning de formation Promotion « ZUANG ZI »

Horaires : 8h50 – 12h30 / 13h50- 17h50 (soit 7h40 par journée de cours VENDREDI – SAMEDI)

1<sup>er</sup> cycle -22 jours / 168 heures – du 20 mars 2020 au 6 février 2021

	Module 1	Module 2
Stage 1	20/3 – 21/3	18/9 -19/9
Stage 2	8/5 – 9/5	30/10 – 31/10
Stage 3	12/6 – 13/6	27/11 – 28/11
Stage 4	10/7 – 11/7	11/12 – 12/12
Stage 5	31/7 – 01/8	8/1 – 9/1 2021
Evaluations / approfondissements		5/2 – 6/2 2021

- examen de validation "shiatsu confort" Actéa Santé :

2<sup>ème</sup> cycle – 22 jours / 168 heures – du 5 mars 2021 au 6 février 2022

PLANNING PREVISIONNEL REVISER EN EN JANVIER 2020

	Module 3	Module 4
Stage 1	5/3 – 6/3/ 2021	30/7 – 31/7 2021
Stage 2	9/4 – 10/4 2021	17/9 – 18/9 2021
Stage 3	7/5 – 8/5 2021	8/10 – 9/10 2021
Stage 4	11/6 – 12/6 2021	12/11 – 13/11 2021
Stage 5	9/7 – 10/7 2021	10/12 – 11/12 2021
Evaluations / approfondissements		7/01 – 08/01 2022

- examen de validation "shiatsu bien-être" Actéa Santé : 8 janvier 2022
- journée de professionnalisation : 9 janvier 2022

3<sup>ème</sup> année - 22 jours / 168 heures

Le planning du cycle 3 sera réactualisé fin 2020

### Module 5 - 11 stages de 2 jours

Stage 1	11/12 février 2022	Remise forme
Stage 2	11/12 mars 2022	Shiatsu chaise
Stage 3	8/9 avril 2022	Shiatsu sur Table
Stage 4	13/14 mai 2022	Ampuku
Stage 5	10/11 juin 2022	Kansetsu/Normalisations
Stage 6	1 / 2 juillet 2022	Shiatsu Yin Shiatsu Yang
Stage 7	5/6 août 2022	Stratégie en shiatsu
Stage 8	16/17 sept 2022	Shiatsu cranién/lift
Stage 9	21/22 octobre 2022	Shiatsu anti-stress
Stage 10	18/19 novembre 2022	Animateur de DO-IN
Stage 11	16/17 décembre 2022	Préparation SPS et Examen Pro Actéa

- Préparation de soutenance SPS : 17 décembre 2022
- Examen « professionnel de shiatsu » Actéa Santé : 16 décembre 2022

## Programme détaillé par module

### 1<sup>er</sup> cycle

	Module 1		Module 2	
	Par demi journée	Par demi journée	Par demi journée <sup>2</sup>	Par demi journée
1	Principes essentiels du shiatsu et yin/yang, textes, histoire	Placement, déplacement transfert : 20 mvt	5 éléments : Les Dao, caractéristiques des éléments dans la nature et dans l'homme	Bras mains avant – révision face avant
2	Yin yang : relation, tableau, vide/plénitude	Placement, déplacement transfert 20 mvt	5 éléments : le Bois (tableau et morphotype)	Shiatsu assis + repérage méridien F/VB
3	Le yin/yang dans la nature-alimentation/climat	Pratique Dos → bassin	5 éléments : le Feu (tableau et morphotype)	Shiatsu assis + repérage méridiens C/IG MC/TR
4	Le yin/yang dans l'homme- morphotypes	Pratique Dos → bassin/jambes	5 éléments : le Métal (tableau et morphotype)	shiatsu coté + repérage méridiens P/GI
5	<b>Révision Yin/yang</b>	Pratique Dos → jambes/omoplate/bras	5 éléments l'Eau (tableau et morphotype)	Shiatsu coté + repérage méridiens R/V
6	Pratique Dos → haut du dos	Révision pratique Dos. Pratique face → tete	5 éléments : le Terre (tableau et morphotype)	Révision protocole base + repérage méridiens Rte/Es
7	Yin/Yang : 8 principes	Pratique face → tete + cou + poitrine	5 éléments : auto évaluation	Révision protocole base + repérage méridiens RM/DM
8	Yin/yang : Intro méridiens architecture énergétique + jing extra, circulation énergétique circadienne – grands méridiens	Pratique face → tete + cou + poitrine	5 éléments : Points shu antique et de saison	Points shu et zone dos Révision protocole base intégration des points
9	Pratique face → hara	Pratique face → jambes	5 éléments : origine des déséquilibres	Points mu et zones ventre - Révision protocole base intégration des points
10	Evaluation module 1	Pratique complète dos+face	Evaluation Cycle 1 théorie	Evaluation Cycle 1 pratique
<b>Approfondissement 1<sup>er</sup> cycle</b>				
11	Bilan des évaluations et ajustement des apprentissages théoriques	Précision des pressions/ fluidité des protocoles	Cas d'étude Yin/Yang et 5 éléments. syndrome vide/plénitude	Précision des pressions/ fluidité des protocoles

2<sup>ème</sup> cycle

	Module 3		Module 4	
	Par demi journée	Par demi journée	Par demi journée	Par demi journée
1	Substances : les trois Trésors Jing/Qi/Shen, les Trois foyers – Ming Men	Observation : Boshin- Setsushin- Monshin	Substances : interrelation des Zang et Zang/Fu	Atelier Pratique publique / études de cas
2	Substances : les différents Qi. Sources et dépenses d'énergie.	Les pouls chinois, Pratique de l'observation, utilisation des fiches d'observation	Psychisme : le Shen (les 3 aspects et les 5 entités viscérales). Equilibre / Déséquilibre du Shen	Bilan des études de cas et études des points spécifiques au psychisme 1/2
3	Substances : le Sang et les liquides organiques	Réflexologie plantaire 1/2	Psychisme : le Hun et le Pro (fonction et déséquilibres)	Atelier Pratique publique / études de cas
4	Substances : interactions des substances	Réflexologie plantaire 2 /2 et Points importants : repérage des points d'acupuncture	Psychisme : le Yi et le Zhi (fonctions et déséquilibres)	Bilan des études de cas et études des points spécifiques au psychisme 2/2
5	Points importants : les Shu antique, Shu dorsaux, point Mu, Xi, Luo, Yuan	Points importants : points grande réunion, PAFA Repérage et utilisation	Psychisme : 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
6	Zang fu : Fonctions, déséquilibres, points importants. Fei (loge Poumon) et Sin (loge Cœur)	Shiatsu Anti stress et anti tabac	Principes de l'alimentation : 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
7	Zang fu : Xin Bao Luo (loge Maître Cœur) et Shen (loge Rein)	Ateliers Pratique publique / étude de cas – bilan énergétiques	Principes de la respiration : physio resp. et interrelation avec l'environnement. Relation P/F/R	Pratique shiatsu en fonction des déséquilibres de la respiration et points spécifiques
8	Zang Fu : Pi (loge Rate) et Gan (loge Foie)	Atelier Pratique publique / étude de cas – bilan énergétiques	Principes du sommeil : 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
9	Zang Fu : les Fu et les entrailles particulières Origine des déséquilibres Yin/Yang, Qi / Xue	Pratique des protocoles intégrés futon assis coté	Principes de l'activité physique : rôle physiologique. Relation F/C	Pratique des protocoles et méridiens
10	Evaluation module 3 Théorie + bilan de la théorie	Evaluation module 3 pratique	<b>Professionnalisation : Statuts prof, tarification et statut fiscal</b>	<b>Business plan, étude de marché</b>
<b>Approfondissement 2<sup>ème</sup> cycle</b>				
11	Examen Actéa Santé théorique	Examen Pratique Actéa Santé	Etude des rapports professionnels / études de cas	Atelier pratiques publique et bilan énergétique

### 3<sup>ème</sup> cycle

	Module 5	
	Par demi journée	Par demi journée
<b>DO IN 1j</b>	Pratique protocole dynamisation	Pratique protocole relaxation
	Principes des cours (adaptation au public, rythme, préconisations, saisonnalité, thématique)	Variante des protocoles : boîte à outils, fiches thématiques
<b>LIFTING CRANIEN</b>	Principes essentiels de l'esthétique en MTC (physio-énergétique du visage et du crane). Etude du protocole complet	Pratique du protocole Crânien et Lifting Japonais Actéa Santé
	Pratique du protocole Crânien et Lifting Japonais Actéa Santé + Etude des points spécifiques -	Etude des points spécifiques
<b>SHIATSU SUR CHAISE</b>	Principe du travail sur chaise. Pratique du protocole sur chaise normale	Shiatsu de l'amincissement
	Protocole sur chaise ergonomique	Pratique du protocole sur chaise normale
<b>SHIATSU SUR TABLE HAUTE</b>	Pratique du protocole sur le dos. Mise au point de la technique de transfert	Protocole sur chaise ergonomique
	Protocole face avant	Protocole du dos
<b>GESTION DU 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	Protocole de do in anti stress + exo
<b>SHIATSU REMISE EN FORME</b>	Pratique du protocole et techniques de remise en forme	Protocole et technique de remise en forme : myo tensif, vibrations
	Points gâchettes et étirements	points Xi et tendino musculaires
<b>KANSETSU SHIATSU NORMALISATIONS</b>	Principes de normalisation / douleurs : étude de l'origine structurelle et énergétique. 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>SHIATSU YIN / 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 (6 à 10)	Techniques de yin shiatsu (1 à 5)
<b>AMPUKU</b>	Physiologie, rôle, points importants du hara, précautions à prendre	Techniques de yin shiatsu (11 à 16)
	Régularisation des dysfonctionnements	Pratique des Techniques spécifiques de pression shiatsu
<b>STRATEGIES</b>	Bilan énergétique par l'observation : 8 principes, yin/yang, qi/sang, principes vide/plénitude et stratégies d'adaptation des techniques de shiatsu	Exercices d'auto renforcement
	Bilan des études de cas pour SPS	Moxibustion / digipression / points importants
<b>Préparation soutenance</b>	Etude des rapports professionnels/ Etudes de cas	Ventouses / respiration / exercices
	Bilan des études de cas pour SPS	Mise au point des pratiques
<b>Examen Actéa Santé</b>	Examen sur thème sélectionné. Bilan des rapports professionnels et études de cas	
<b>Examen SPS</b>	Pratique de shiatsu + soutenance de rapport pro / étude de cas	