

## le Shiatsu, c'est quoi ?

指 *Shi* = doigts

圧 *Atsu* = appuyer, presser

Le **Shiatsu**, originaire du **Japon**, constitue une pratique de **relaxation**, largement développée dans le **monde** aujourd'hui. Cette discipline se pratique aussi bien dans le **cadre familial** que **professionnel**.

Le Shiatsu s'inscrit dans une logique de **prévention** de santé.

Les fondements de cet art puisent leurs racines dans la **médecine traditionnelle chinoise**.

Le **Shiatsushi** (praticien de Shiatsu) effectue des **pressions** avec les pouces sur le corps du **Jusha** (la personne recevant le Shiatsu).

Il peut exercer aussi des **étirements**, **mobilisations**, en accord avec la **capacité physique**.

Lors d'une séance, le Jusha, **vêtu** d'une tenue souple et chaude, choisit d'être **assis**, ou **allongé** sur le ventre, le dos, le côté.

## le Shiatsu, pour quoi ?

Les **bienfaits du Shiatsu** sont multiples.

Les pressions induisent une **relaxation** profonde et durable, favorisant ainsi les différentes **fonctions vitales** (respiration, digestion, élimination etc.)

Le Shiatsu aide à la **récupération** physique et mentale, il permet de maintenir le tonus **au quotidien**.

Les séances permettent d'**évacuer la fatigue** accumulée, on est alors moins irritable, **plus patient**.

La gestion des émotions se fait plus **sereinement**.

Les **relations** avec l'entourage (professionnel & privé) deviennent **plus souples**, moins conflictuelles.

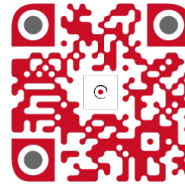
C'est un **atout** pour la capacité d'**adaptation** aux **impératifs** du quotidien.

Le Shiatsu **régule** ainsi les effets du **stress**.

« ...Le Shiatsu est un art de communication... »

Matsukaze Shiatsu  
Séances/Cours/Formation

160 rue Eau de Robec  
76000 Rouen  
06 81 49 58 75  
contact@matsukaze.fr  
www.matsukaze.fr



Emmanuel Fauque

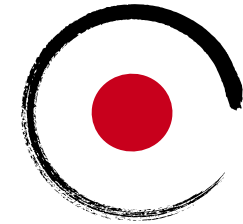
Praticien & Enseignant de  
Association Iokai Shiatsu Europe (AISE)

Délégué Régional Normandie du  
Syndicat des Professionnels du Shiatsu (SPS)

Spécialiste en Shiatsu  
Titre RNCP délivré par le SPS

Ne pas jeter sur la voie publique

E.I – Siret 44990487900029  
TVA non applicable en vertu du 293b du CGI



Matsukaze  
Shiatsu

指 松  
圧 風

Conception et réalisation : Matsukaze Shiatsu



Formation  
Professionnelle

# Techniques de base Shiatsu

## Le Shiatsu : un art de relaxation et de gestion des ressources

Les formations proposées vous permettront d'acquérir **une pratique de relaxation efficace & adaptée** à vos impératifs professionnels. Vous pourrez proposer des séances (30 min à 1H00) de Shiatsu **faciles & rapides** à mettre en place. Le Shiatsu est destiné à un **large public**.

Le Shiatsu est une **discipline accessible à tous**, et permet de **développer** une approche vivante, **créative & adaptée** à chacun.

Au cours de l'apprentissage des protocoles (Kata), la qualité des **pressions**, de la **posture** de travail, et de la **respiration** constituent les **fondements pour une pratique efficace**.

Donner un Shiatsu implique un état **détendu et tonique** de la part du praticien. Un temps de **préparation** est donc proposé à chaque cours par le **Do In**.

*Le Shiatsu en France ne fait pas partie des domaines médicaux et paramédicaux, et ne peut en aucun cas être exercé dans un but thérapeutique.*



## Pédagogie

Il s'agit d'une formation **pratique et progressive** où les connaissances nécessaires à la compréhension sont apportées à l'aide de **démonstrations et d'exercices**.

Cette pédagogie **implique les participants** en les amenant à **réaliser les différents katas** selon les principes du Shiatsu lors d'**exercices** seul et en binôme.

Un **Kata** est protocole **codifié** de pressions, mobilisations, et d'étirements exercé sur le corps du receveur **en adéquation** avec ses capacités.

Il faut tenir compte de certaines **contre-indications** (phlébites, troubles cardiaques, cancer, grossesse de moins de trois mois).

## Contenus

- **Préparer** une séance dans un **environnement** favorisant le **calme** pour le receveur ou **Jusha**.
- **Développer** la **concentration**, et **l'écoute** pour une meilleure **empathie** envers le Jusha (**respiration, méditation**).
- **Se préparer physiquement** par des exercices favorisant l'harmonie et la circulation de l'énergie (**Do In : échauffement articulaire & énergétique**).
- **Repérer** les **compensations** du corps, puis proposer des **supports** adéquats selon la position **choisie** par le Jusha.
- **Dispenser** les différents **katas** en respectant les **principes du Shiatsu**. Exercer des pressions **adaptées** avec **régularité, stabilité, précision**.

## Public :

Professionnels des secteurs **esthétiques, sociaux, médico-sociaux, médicaux & para-médicaux** pouvant être amenés à proposer des outils de **relaxation**.

## Évaluation :

continue et finale par grille formative. bilan de stage à chaud et à froid 3 mois après la formation.

## Durée :

21 heures/type de décubitus (ventral, dorsal, latéral) par session de trois jours par kata.

**Calendrier** : à la demande, toute l'année

**Lieu de formation** : à définir (selon les contraintes de temps, d'effectifs). Les formations n'ont pas lieu dans mes locaux.

## Formateur : Emmanuel FAUQUE

Praticien certifié de l'Association Iokai Shiatsu Europe (AISE).

Formateur module 1 Iokai Shiatsu

« **Spécialiste en Shiatsu** » – Titre RNCP

Certifié Second Niveau et Anma sur chaise de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST)

**Tarif 2017-2018** : 480,00 € H.T/kata/apprenant (+10 % de frais de dossier)  
(TVA non-applicable en vertu de l'art. 293b du CGI)

Vous souhaitez **inclure le Shiatsu comme technique** de **relaxation** dans votre **cadre professionnel** ?

**Des actions de formations sont possibles !**

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°23760517376.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état  
Organisme de Formation référencé Datadock



Contactez-moi !  
Nous réaliserons votre projet ensemble...

