

le Shiatsu, c'est quoi ?

指 *Shi* = doigts

压 *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... »

Ne pas jeter sur la voie publique

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)

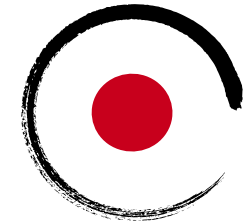
Délégué Régional Normandie du
Syndicat des Professionnels du Shiatsu (SPS)

Spécialiste en Shiatsu
Titre RNCP délivré par le SPS

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



医王会



Matsukaze
Shiatsu

指 松
压 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...

