

Intitulé de la formation proposée :

Accompagnement et Communication par le Toucher Shiatsu.

Objectif de la formation en 420 heures :

Certificat d'aptitude à la pratique du Shiatsu délivré par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel FFST en 3 ou 4 ans.

Horaires de la formation : 9h à 13 h 00 et 14h15 à 17 H15

Heures d'application personnelle hors formation :

150 séances de Shiatsu ( à répertorier sur fichier Excell durant la formation)

Cours d'anatomie physiologie 1 ou 2 niveaux par correspondance (Cours MINERVE) ou en présentiel dans des Ecoles agréées FFST( sauf dérogation suivant le métier de l'étudiant).

PSC1 : 1 journée obligatoire dès la 1ere année.

9 séances de Shiatsu à recevoir par des Praticien.nes certifiés par une fédération ou syndicat.

Relire et comprendre , mémoriser les contenus importants des 4 unités de compétence vues pendant la formation.

**Les bases fondamentales : Shiatsu 1<sup>er</sup> degré 140 h**

Tarif : 1880 € HT (pas de TVA)

Dates de la Formation 1ere année 2026/27 :

26/27septembre 2026 – 31 octobre/1<sup>er</sup> novembre – 21/22 novembre – 12/13 décembre- 23/24 janvier 2027 – 13/14 février –13/14 mars – 10/11 avril – 22/23 Mai-

Evaluation Annuelle pratique et théorique les 12/13 juin 2027 de 9h à 18h.

## **Stage complémentaire DO-IN Automassage du Shiatsu :**

**16/17 Mai 2026**

**Lieu du stage : village du lac de Paladru (Isère)**

**Hébergements possibles autour du lac : campings ; chambres d'hôtes ; gîtes et hôtels.**

**\_Stage ouvert à tous ; ce stage complète les heures de formation Shiatsu pour les étudiants FFST.**

**Tarif : 200 € HT**

**Apprentissage du DO-IN complet sur le Corps.**

Cette discipline corporelle permet à chaque Praticien et participant de donner et de pratiquer individuellement des exercices d'entretien global du corps et préventif du stress.

**Au Programme :**

Apprentissage et Localisation des 12 Méridiens et des points principaux.

Protocole complet du DO-IN

Etirements des Méridiens Principaux

Respiration et Visualisation en Conscience du Corps.

Prévoir un tapis de sol ; plaid ; gourde ; coussin ; vêtements confortables .

Déjeuner pris sur place que vous devez apporter.

**(PDF d'inscription en ligne sur le site web de l'école page Formation)**

## **Contenu de la formation SHIATSU 1ere année :**

Postures écologiques du praticien et placement du corps.

La pression juste dans le Shiatsu pour un accompagnement congruent du Sujet.

Respiration abdominale et enracinement dans la communication par le Toucher

Perception et localisation du HARA centre vital du corps humain et SHIATSU.

Sensation du point d'acupuncture et Repérage précis des points SHU dorsaux.

Protocole du SHIATSU Relaxation du dos.

Shiatsu des jambes et des pieds ; étirements de l'axe

Shiatsu du bassin et mobilisation du bassin

Repérage des méridiens principaux de la face postérieure et du Vaisseau Gouverneur

**Théories fondamentales :**

origine historique et évolution du Shiatsu : les différents styles

Le Yin et le YANG : définition et application dans le SHIATSU

Les 3 Foyers énergétiques du corps humain.

Le KI : ses différents aspects et son rôle dans l'accompagnement par le Toucher

Shiatsu.

Les méridiens : rôle et fonction pendant la pratique.

Horloge circadienne : les biorythmes du corps humain.

Comprendre les facteurs qui influencent la santé et le bien être du receveur

Les 5 organes et entrailles associés dans l'étude du Shiatsu et la vision de la MTC

**Atelier de Massage assis Shiatsu : 28/02/2026 et 13 /02/ 2027**

**Horaires : de 9 h à 17 h**

**Lieu : les miroirs du ciel 9 rue Belfort Lyon 5**

**Tarif : 200€ la journée**

**Inscription avec le PDF en ligne**

**Les bases intermédiaires SHIATSU 2eme année : 140 heures**

**Tarif : 1880 € HT**

**Les dates 2026/27 :**

**26/27septembre 2026 – 31 octobre/1<sup>er</sup> novembre – 21/22 novembre – 12/13 décembre- 23/24 janvier 2027 – 13/14 février –13/14 mars – 10/11 avril – 22/23 Mai-**

**Evaluation Annuelle pratique et théorique les 12/13 juin 2027 de 9h à 18h.**

### **Contenu de la formation Shiatsu 2eme année :**

#### **Théories fondamentales :**

Principes importants d'une communication verbale efficace en Shiatsu

Initiation au bilan énergétique dans le Shiatsu :

Les Points d'alarmes du Corps pour une meilleure lecture des déséquilibres YIN/YANG par le Toucher.

La théorie des 5 éléments et les cycles de santé

Déséquilibres dans le cycle des 5 éléments

#### **Contenu de la formation pratique :**

Protocole du SHIATSU latéral

Méridiens du Shiatsu latéral et Points principaux sur les méridiens (repérage, fonction)

Techniques à mains nues : dispersion- tonification-harmonisation

Mobilisation des articulations et étirements spécifiques des méridiens.

Déséquilibres du Yin et du Yang dans les méridiens dans le Toucher.

Les 3 trésors en MTC.

Les climats et leurs influences sur la Santé.

### **Stage complémentaire DO-IN Automassage du Shiatsu : ouvert à tous**

**16/17 Mai 2026**

**Lieu du stage : village du lac de Paladru (Isère)**

**Hébergements possibles autour du lac : campings ; chambres d'hôtes ; gîtes et hôtels.**

**Tarif : 200€ HT**

Apprentissage du DO-IN complet sur le Corps.

Cette discipline corporelle permet à chaque Praticien et participant de donner et de pratiquer individuellement des exercices d'entretien global du corps et préventif du stress.

**Au Programme :**

Apprentissage et Localisation des 12 Méridiens et des points principaux.

Protocole complet du DO-IN

Etirements des Méridiens Principaux

Respiration et Visualisation en Conscience du Corps.

**(PDF d'inscription en ligne sur le site web de l'école page Formation)**

**Approfondissement Praticien Shiatsu : 140 h**

**Contenu de la formation 3eme année**

**Tarif : 1880 € HT**

**Dates 2026/27 :**

**19/20 septembre 2026 – 17/18 octobre – 14/15 novembre – 5/6 décembre –**

**16/17 janvier 2027 – 6/7 février – 6/7 mars – 3/4 avril – 8/9 mai**

**5/6 juin 2027 : Evaluation pratique individuelle en vue de l'évaluation du jury FFST.**

Objectifs : mettre en place la Pratique professionnelle et le savoir-faire du

Bilan énergétique à travers le Toucher Shiatsu pour déterminer avec précision

L'accompagnement individualisé pour chaque receveur.

**Utilisation des outils du bilan énergétique traditionnel :**

**Contenu de la formation pratique :**

Protocole du SHIATSU de la partie antérieure : Crânien, nuque, Abdomen, thorax.

Shiatsu esthétique du visage

Bilan par les 5 sens

Bilan par les points principaux du corps : SHU dorsaux, MU face avant. Points Sources. Points de région.

Points Hors méridiens.

Points ASHI

### **Théories fondamentales :**

Utilisation des 8 principes dans le bilan de santé et application de la théorie des 5 éléments.

Notions de KYO et JITSU

Le sang et les liquides organiques

Etude de la langue en MTC.

La psychologie des 5 organes et le rôle régulateur des points SHEN.

Savoir accompagner et soutenir le bien être des receveurs avec des conseils ou des techniques appropriés.

Comprendre et évaluer les effets du Shiatsu au cours des séances reçues.

Développement professionnel du Shiatsu ; pratique professionnelle et éthique

Comprendre les conditions nécessaires à la pratique d'un Shiatsu

Se préparer à donner un Shiatsu

### **Contenu de la formation 4eme année :**

#### **9 Modules de perfectionnement Shiatsu : les apports du Shiatsu dans des problématiques de santé**

Tarif des 9 modules : 1800€

Module à la carte : 220 €

19/20 septembre 2026 : Approfondissement de l'AMPUKU / introduction à la pratique des intradermiques ou INAISHIN

17/18 octobre : 2eme partie sur les intradermiques / apport du Shiatsu et Inaishin dans les douleurs musculaires ; tendineuses ou articulaires.

**Ces 2 weekends fonctionnent ensemble et ne peuvent être choisis séparément !**

14/15 novembre : aide du Shiatsu dans la santé mentale /dépression.

5/6 décembre : aide du Shiatsu dans la Fibromyalgie / apport du Shiatsu dans la maladie de Parkinson

16/17 janvier 2027 : apport du Shiatsu dans les troubles du cycle féminin /Ménopause

6/7 février : aide du Shiatsu dans les dépendances tabagiques / addictions

6/7 mars : les troubles du sommeil et le Shiatsu

3/4 avril : apport du Shiatsu dans la sclérose en plaques / apport du Shiatsu auprès des personnes atteintes de la maladie Alzheimer

8/9 Mai : apport du Shiatsu dans les troubles digestifs

5/6 juin : évaluation pratique sur inscription dans l'Ecole .

### **Préparation au certificat d'aptitude à la pratique du Shiatsu FFST**

Prérequis : avoir participé aux évaluations de l'Ecole Lyonnaise de Shiatsu et acquis les connaissances des 4 modules de compétence requis par la FFST.

Être à jour de la licence FFST de l'année en cours.

Détenir le PSC1 depuis moins de 5 ans

Attestation validant les modules Anatomie Physiologie

Grille des 9 Shiatsu reçus par des Praticiens FFST ou pas (3 max par Praticien)

Extrait de casier judiciaire N°3

Grille des 150 Shiatsu effectués lors de la formation en autonomie.

**Avoir validé 420 heures de formation Shiatsu dans son Ecole de Formation.**

Code de déontologie daté et signé

**Evaluation technique du Shiatsu de l'étudiant sur un membre du jury FFST**

**Rédaction des 2 cas pratiques validé par l'Ecole de Shiatsu du stagiaire.**

### **Le DO-IN : 2 sessions de 6h sur un weekend**

**16/17 Mai 2026**

**Lieu du stage : village du lac de Paladru (Isère)**

## **Hébergements possibles autour du lac : campings ; chambres d'hôtes ; gîtes et hôtels.**

Apprentissage du DO-IN complet sur le Corps.

Cette discipline corporelle permet à chaque Praticien et participant de donner et de pratiquer individuellement des exercices d'entretien global du corps et préventif du stress.

### **Au Programme :**

Apprentissage et Localisation des 12 Méridiens et des points principaux.

Protocole complet du DO-IN

Etirements des Méridiens Principaux

Respiration et Visualisation en Conscience du Corps.

Tarif : 200 € HT

Inscription avec le PDF en ligne sur le site page formation

## **Stage d'introduction à la phytothérapie de la MTC**

Dates : 19/20 juin 2027

Horaires : 9h à 13 h et 14h15 à 17h15

Lieu : village du lac de Paladru Isère

Ce 1<sup>er</sup> weekend permettra de découvrir les fondements de cette pratique de la phytothérapie et de découvrir les plantes utiles pour la tonification en usage dans la MTC : plantes à usage unique ou en mélange ; spécificité de la forme utilisé ; contre-indications ; dosages .

**Chaque fin d'année de formation est soumise à un contrôle de connaissances théoriques et de pratique auprès de l'enseignant.**

**Un certificat de Technicien Shiatsu Bien être est délivré par la FFST après 2 ans de formation assidue ( 200 H minimum requises) sous réserve de la signature d'un contrat d'engagement de l'étudiant à terminer sa formation Shiatsu en 420 heures.**

**Une attestation de fin de formation est délivrée sous réserve d'assiduité aux cours.**

**L'examen final pour le certificat d'aptitude à la pratique du Shiatsu en fin de 3eme année a lieu à Lyon auprès d'un jury organisé par un organisme formateur de la FFST.**

**Des frais afférents à cette inscription sont demandés à chaque étudiant : 80€ en 2026**

**Chaque année l'étudiant règle une licence stagiaire FFST sur son espace adhérent en ligne du site de la FFST.**

**Il est recommandé de prendre une assurance pour la pratique du Shiatsu hors cadre de la formation dans votre école ; la FFST propose ce produit via un partenariat avec des assureurs ( voir le site FFST).**

