

Les mains du soleil levant

Programme détaillé du cycle 1

Cycle 1 : Bases 2023 - 2024

Cette formation est ouverte à toute personne qui souhaite découvrir et pratiquer cet art du toucher, une méthode naturelle, technique de soin précise et efficace.

Ce cycle permet à l'élève de maintenir un bon niveau de vitalité, de pouvoir donner un shiatsu complet, de détente profonde, et d'avoir intégré les notions de bases fondamentales de Médecine Traditionnelle Chinoise qui sont à l'origine de ce soin.

Contenu des week-ends :

Chaque week-end commence par un temps d'échange pour suivre le parcours de chacun dans un esprit d'entraide et de recherche de qualité.

Ensuite, vient un temps de préparation corporelle, pour défaire les tensions du quotidien, et retrouver un corps souple et disponible, à travers des exercices de santé taoistes, qi gong, respirations, yoga, do in, méditations, visualisations...

Une présentation des points théoriques fondamentaux de MTC, avec mise en situation et travail du ressenti par le toucher.

L'étude et le repérage des méridiens se fait en parallèle avec l'étude anatomique des zones concernées (articulations, tendons, muscles).

Le soin shiatsu s'apprend par étapes : dos, bras, membres inférieurs, tête, thorax et ventre, pour arriver à un soin complet.

I 21-22 Octobre 2023 : Métal (1)

Introduction : historique et actualité du shiatsu : Japon, monde, Europe, France, déontologie, indications et contre-indications.

Théorie : les Merveilleux Vaisseaux (Méridiens extraordinaires), Qi, Yin/Yang

Entraînement aux postures et pressions sur tout le corps : zones -> méridiens -> points (respirations, différentes utilisations des mains, paumes, doigts...)

Notions sur le Mouvement de la saison : le Métal.

Pratique : shiatsu du dos

II 18-19 Novembre 2023 : Métal (2)

Révision / vérification des acquis du 1^{er} week-end

Entraînement aux postures et pressions sur tout le corps : zones -> méridiens -> points (qualités des postures et des pressions)

Théorie : Trois trésors, 5 Mouvements et leurs relations, les méridiens (Métal).

Pratique : shiatsu du dos et des bras (focus sur les méridiens Métal)

III 9-10 Décembre 2023 : Eau (1)

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Théorie : énergie, sang, liquides organiques, circulation de l'énergie dans le corps : horloge circadienne...

Notions sur le Mouvement de la saison : l'Eau

Pratique : shiatsu dos, bras, et membres inférieurs (focus sur les méridiens Eau)

IV 13-14 Janvier 2024 : Eau (2)

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Théorie : points d'assentiment (shu) et d'alerte (mu), les points shu antiques

Pratique : shiatsu dos, bras, membres inférieurs, mains et pieds

V 10-11 Février 2024 : Bois (1)

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Notions sur le Mouvement de la saison : le Bois

Pratique : shiatsu dos, membres et tête (focus sur les méridiens Bois)

Les mains du soleil levant

VI 9-10 Mars 2024 : Bois (2)

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Théorie : Méridiens et ramifications

Pratique : shiatsu complet : dos, membres tête, thorax et région abdominale

VII 13-14 Avril 2024 : Terre (1)

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Théorie : les huit principes, éléments de diététique énergétique

Notions sur le Mouvement central : la Terre

Pratique : shiatsu complet, avec différents enchainements (katas)

VIII 11-12 Mai 2024 : Terre (2) Feu (1)

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Théorie : les 4 éléments d'observation

Notions sur le Mouvement de la saison : le Feu

Pratique : shiatsu complet, adaptations shiatsu assis, shiatsu pour femme enceinte.

IX 8-9 Juin 2024 : Feu (2)

Révision et évaluations des acquis théoriques du programme du cycle 1

Evaluation pratique du shiatsu complet en vue de la remise du certificat du cycle 1
« les mains du soleil levant »

En résumé :

Cycle 1 Bases :

9 week-ends (126h):

21-22 Octobre 2023

18-19 Novembre 2023

9-10 Décembre 2023

13-14 Janvier 2024

10-11 Février 2024

9-10 Mars 2024

13-14 Avril 2024

11-12 Mai 2024

8-9 Juin 2024

Horaires : 9h30 – 17h30

Formateur : Dominique Nugier

Lieu :

2 avenue de la garonnette

31000 Toulouse

Renseignements : Dominique Nugier 06 30 08 74 15

Tarif : 1620 euros pour l'année, payable en un à neuf chèques (180 € par week-end)