

ANNEXE 1

**CONTENU DE L'ACTION CONCOURANT AU
DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES**



Ecole de Shiatsu et Méthodes Chinoises EURL

**CENTRE
DE
FORMATION**

**ECLARON
HAUTE-MARNE**



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

L'énergétique asiatique est un système complet, né en Chine il y a environ 5000 ans. Dans le premier traité connu - Huangdi Nei Jing 黄帝内经, on trouve, entre autres, la description de cinq organes nommés Wǔ Zāng 五臟 et des six entrailles nommées Liu Fu. Cet art est le fruit de la transmission du savoir et de l'expérience des Anciens, dans une histoire et un cadre culturel précis : la civilisation asiatique.

L'énergétique a une manière spécifique d'appréhender l'être humain et ses dérèglements. Elle se pose en complément pertinent pour le bien-être de chaque individu. Elle est fondée sur une théorie du fonctionnement de l'être humain en bonne santé, d'un point de vue énergétique dans son aspect physiologique, psychologique et anatomique. Elle cherche à comprendre l'être humain dans son ensemble par une gestion de l'équilibre de l'énergie interne appelée Qi (prononcé « tchi »). L'énergétique asiatique est constituée d'un énorme corpus théorique qui intègre des éléments bien précis à de la pratique. Le « Spécialiste en Shiatsu » s'inscrit dans le domaine de la prévention et de la détente. Il va aider les personnes qui le souhaitent, à retrouver un équilibre énergétique par la réalisation de gestes de pression et par une relation d'aide.

La formation comprend :

1. Les théories fondamentales
2. Le développement énergétique détaillé
3. Une description des différents désordres énergétiques
4. Un système d'analyse basé sur le Bā Guà 八卦 appelé bilan énergétique
5. Des techniques diverses et spécifiques basées sur un art ancestral

Le Shiatsu

L'énergétique est née de l'observation de la nature. Naturelle, elle a comme but de garder notre corps en harmonie énergétique. Les méthodes asiatiques sont bien plus que de simples techniques : elles représentent une approche et un regard sur le mouvement de la vie. C'est une véritable philosophie qui accorde l'homme avec le mouvement de la nature.

Le Shiatsu, littéralement « pression des doigts », est une thérapie énergétique. Il consiste en des pressions exercées à l'aide des mains, des coudes ou des genoux, sur l'ensemble du corps. Traditionnellement, le Shiatsu se pratique au sol sur un futon (matelas japonais) mais il peut être effectué sur une table.

Le Shiatsu regroupe des techniques qui s'appliquent sur l'ensemble du corps. Il contribue au maintien vital des zones articulaires et musculaires mais également à l'équilibre global énergétique de toutes les fonctions du corps. S'il contribue au bien-être, c'est avant tout un outil d'équilibrage énergétique selon les règles de la tradition asiatique. Il consiste à stimuler certaines parties ou zones du corps afin de rééquilibrer le flux énergétique du corps. Le Dong Fa Zhèng Gǔ 鄭谷 est l'ensemble des techniques issues du Shiatsu qui visent à équilibrer les énergies des zones articulaires, ligamentaires ou musculaires. Beaucoup de techniques ne coïncident pas avec ce que nous connaissons en Europe et constituent une spécialité à part entière.

CONTENU DE L'ACTION CONCOURANT AU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES



THÉORIES ET PRATIQUES FONDAMENTALES
« SPÉCIALISTE EN SHIATSU » - DURÉE 3 ANS / 528 HEURES
ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE (*Plate-forme Medetrina supplémentaire*)

- Introduction à la Tradition Asiatique
- Les 5 éléments Wu Xing
- Le Yin/Yang
- Le Qi, le Sang Xue et Les Liquides Organiques Jing Ye
- La Peau Wei et les Douleurs Ashi
- Les Merveilleux Vaisseaux
- Le Méridien Du Mai et le Méridien Ren Mai
- Le Bilan Énergétique Ba Gua
- La Marée Énergétique
- Le Jing Qi
- Les Cun Proportions
- La Vessie Pao
- Le Shiatsu Gestes et Postures
- La Pratique en Shiatsu
- Le Shiatsu Méthode en Zhi Ya Jiu
- L'Enchaînement Shiatsu d'Harmonisation
- Les Déséquilibres Yin/Yang et Vide/Plénitude Xu Shi Bian Zheng
- Le Shiatsu Zu Di
- Le Teint Mianse et la Langue She Tou
- Le Shiatsu Zheng Gu
- Le Shiatsu Dong Fa
- La Localisation des Points Énergétiques
- L'Estomac Wei
- La Rate et le Pancréas Pi
- Les 4 Mers
- Les Perturbations du Qi
- Les Points Xi et les Points de Réunions
- Le Rein Shen
- Les 8 Règles Ba Gang
- Les 3 Foyers San Jiao
- Le Shiatsu des Sept Étoiles
- Le Biao/Li, Biao Ben et les 8 Règles Ba Gang
- Les Organes/Entrailles Zang/Fu
- Le Shiatsu Assis
- Le Shiatsu Rôle des Gestes
- Le Foie Gan
- Loi des Merveilleux Vaisseaux
- La Vésicule Biliaire Dan Nang
- Le Gros Intestin Da Chang
- Le Shiatsu des Membres Inférieurs
- Le Shiatsu Ba Mai
- Le Shiatsu Er Zhen
- Les Points Lo de Groupe

Siège Social : 11, rue de Guise 52290 ECLARON □ Tél: 06.71.45.39.55 □ Email: secretariat@esmcmc.com □

Organisme n°44 52 00355 52

ESMC ÉCOLE DE SHIATSU ET MÉTHODES CHINOISES EURL - SIREN 799 467 501

- Les Signes Liés aux Zang/Fu
- Le Triple Réchauffeur San Jiao
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres du Foyer Inférieur
- L'Appétit et les Goûts
- Le Poumon Fei
- L'Énergie Perverse
- Les Désordres des Organes/Entrailles
- L'Intestin Grêle Xiao Chang
- Les Points Importants Hors Méridiens
- Les Points Lo
- Les Points Yuan Lo
- Le Shiatsu Protocole Anti-Tabac
- Le Maître-Cœur Xin Bao
- Le Shiatsu en Régulation
- Le Shiatsu Petite Loi, Grande Loi et Midi-Minuit
- Loi des Méridiens Tendino-Musculaires
- Le Cœur Xin
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres Urinaires
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres Bi et Infections des Méridiens
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres Énergétiques Visuels
- Le Shiatsu sur l'Énergie Visuelle
- Le Shiatsu chez la Femme Enceinte
- La Loi Shu/Mu
- Les Techniques de Shiatsu
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres Énergétiques de la Peau
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres des Cycles Menstruels
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres du Dos et des Jambes
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres Tensionnels
- La Loi des Shu-Antiques
- La Loi des Trois Réchauffeurs
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres du Dos et des Lombes
- La Loi des 6 Couches et Applications
- La Loi des 4 Couches et Applications
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres du Sang (Xue)
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres Énergétiques de la Respiration
- Le Shiatsu Rythmique des Méridiens
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres du Foyer Moyen
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres Énergétiques de l'Oreille
- Le Shiatsu Zhi Ya Jiu Désordres d'Infertilité et de Jing
- La Loi He Inférieurs
- Le Shiatsu des Méridiens
- Le Shiatsu sur les Os et le Squelette
- Le Shiatsu des Articulations
- Les Organes et des Entrailles Zang/Fu
- Le Shiatsu de la Peau et des Muscles
- Les Exclusions et Urgences
- L'Hygiène et la Sécurité dans la profession
- Le Shiatsu et la Tension Artérielle
- Les Différents Pouls Anatomiques
- Accueil des Différents Consultants

Siège Social : 11, rue de Guise 52290 ECLARON □ Tél: 06.71.45.39.55 □ Email: secretariatescmc@gmail.com □ Organisme n° 44 52 00355 52

ESMC ÉCOLE DE SHIATSU ET MÉTHODES CHINOISES EUROL - SIREN 799 467 501

- Physiologie du Sang, Système Lymphatique et Système Immunitaire
- Introduction sur la Psyché Asiatique

APERÇU DU CONTENU DE LA FORMATION

1ère ANNÉE SHIATSU	1er WE	2ème WE	3ème WE	4ème WE	5ème WE	6ème WE	7ème WE	8ème WE	9ème WE	10ème WE	11ème WE
SAMEDI	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
09 à 12h30	Introduction à la Tradition Asiatique	Shiatsu Peau Wei et Muscles	Méridien Ren Mai	Shiatsu Les Exclusions et Urgences	Déséquilibres Yin/Yang et Vide/Plénitude Xu Shi Bian Zheng	Shiatsu Le Teint Mianse et la Langue She Tou	Shiatsu Zheng Gu Cuboïde et Scaphoïde	La Rate - Pi	Perturbations du Qi	Les 8' Règles Ba Gang	Bilan Énergétique Ba Gua
	Théorie des 5 éléments Wu Xing Yin/Yang	Shiatsu Douleur Achi	Bilan Énergétique Ba Gua		Jing, Qi et Shen	Shiatsu Le Teint Mianse et la Langue She Tou	Shiatsu Dong Fa Le Poos		Points XI et Points Réunions	Les 3 Foyers San Jiao	Entraînements Shiatsu Les Sept Étoiles
15h30 à 18h30	Shiatsu Jiu	Shiatsu Xi Pan	Marée Énergétique Jing Qi et Cun Proportion	Shiatsu et les Troubles Osseux	Shiatsu Travail des Pieds Zu Di	Enchaînement Shiatsu	Shiatsu le Hara	4 Mers	Shiatsu Système Digestif	Shiatsu Les Sept Étoiles	Entraînements Shiatsu Jiu
	Qi, Sang Xue et Liquides Organiques Jing Ye	Shiatsu Gestes et Postures	La Veccie - Pao								Entraînements Bilan Énergétique Ba Gua
DIMANCHE											
09 à 12h30	Shiatsu Os et Squelette	Merveilleux Vaisseaux Méridien Du Mai	Shiatsu Méthode en Zhi Ya Jiu	Shiatsu Reins et Veccie	Shiatsu Travail des Pieds Zu Di	Langue, Cheveux et Ongles	L'Estomac - Wei	Shiatsu Dong Fa Les Rotateurs	Shiatsu le Sang	Shiatsu Zu Di Zhang Situations Pratiques	ÉVALUATION ÉCRITE
	Shiatsu des Articulations										
15h30 à 17h30	Organes et Entraîles Zang/Fu	Pratique Shiatsu	Enchaînement Shiatsu	Hygiène et Sécurité Partie I	Shiatsu Travail des Mains Zhang	Enchaînement Shiatsu	Shiatsu Dong Fa Les Ligaments	Enchaînement Shiatsu	Le Rein - Shen	Enchaînement Shiatsu Situation d'Examen	ÉVALUATION PRATIQUE
	Pratique Repérage Vertébrale										

2ème ANNÉE SHIATSU	1er WE	2ème WE	3ème WE	4ème WE	5ème WE	6ème WE	7ème WE	8ème WE	9ème WE	10ème WE	11ème WE
SAMEDI											
09 à 12h30	Biao Li, Biao Ban et les 8' Règles Ba Gang	Loi des Merveilleux Vaisseaux	Le Gros Intestin - Da Chang	Shiatsu la Palpation Ba Mai	Shiatsu Dong Fa Les Postérieurs	Bilan Énergétique L'Appétit et les Goûts	Désordres des Organes / Entraîles et Désordres Divers	Les Points Lo et Yuan Lo	Les Différentes Zones Anatomiques	Shiatsu la Régulation	Shiatsu Pratique sur la Régulation
	Organes-Entraîles Zang-Fu				Les Points Lo de Groupe	Pratique Bilan Énergétique					
15h30 à 18h30	Shiatsu Axilles Cou, Épaule et Dos	Bilan Énergétique et Application de la Loi des Merveilleux Vaisseaux	Enchaînement Shiatsu Harmonisation	Shiatsu Travail sur l'Oreille Er Zhen	Signes liés aux Zang/Fu	Enchaînement Shiatsu Harmonisation	Enchaînement Shiatsu Harmonisation	Shiatsu Anti-Tabac	Shiatsu le Cœur	Shiatsu Zhi Ya Jiu Petite et Grande Loi Mid-Minuit Loi des Méridiens Tendino-Musculaires	Shiatsu Entraînements Loi Zhi Ya Jiu
	Shiatsu Rôle des gestes	Shiatsu Entraînements Zhi Ya Jiu	Bilan Énergétique à partir du Teint et de la Langue		Entraînements Bilan Énergétique	Entraînements Bilan Énergétique	Shiatsu Rôle des gestes				
DIMANCHE											
09 à 12h30	Le Foie - Gan	La Vésicule Biliaire - Dan Nang	Shiatsu des Membres Inférieurs, Chevilles et Genoux	Shiatsu Travail sur l'Oreille Er Zhen	Le Triple Réchauffeur - San Jiao	Le Poumon - Fei	L'Intestin Grêle - Xiao Chang	Le Maître Cœur - Xin Bao	Shiatsu le Poumon, la Respiration	Le Cœur - Xin	ÉVALUATION ÉCRITE
15h30 à 17h30	Shiatsu Dong Fa Les Abducteurs et Adducteurs	Shiatsu Dong Fa Le Pyramidal	Enchaînement Shiatsu Harmonisation	Shiatsu Travail sur l'Oreille Er Zhen	Shiatsu Zhi Ya Jiu Les Désordres du Foyer Inférieur	L'Énergie Perverse	Les Points Importants Hors Méridien Partie 1	Les Points Importants Hors Méridien Partie 2	Shiatsu Sang, Système Lymphatique et Système Immunitaire	Enchaînement Shiatsu Harmonisation	ÉVALUATION PRATIQUE

8ème ANNÉE SHIATSU	1er WE	2ème WE	3ème WE	4ème WE	5ème WE	6ème WE	7ème WE	8ème WE	9ème WE	10ème WE	11ème WE
SAMEDI	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
9h à 12h30	Shiatsu chez la Femme Enceinte - Zhi Ya Jiu Les Points Importants	Shiatsu Les Déordres Urinaires	Shiatsu Loi Shu/Mu	Shiatsu Déordres Energétiques du Dos et des Jambes	Shiatsu Loi des Trois Réchauffeurs	Shiatsu Les Déordres du Sang	Shiatsu Les Déordres du Foyer Moyen	Shiatsu Révision des Lois Mise en Situation	Shiatsu Déordres Energétiques de l'Oreille	Shiatsu Points He Inférieurs	Shiatsu Rythmique et Méridiens Mise en Situation
15h30 à 18h30	Shiatsu l'Oreille et de l'Œil	Shiatsu Zheng Gu Péromé, Métrique et Plateau Tibial	Technique Shiatsu	Shiatsu Zheng Gu Symplyos Shiatsu Déordres Tensionnels	Shiatsu Zheng Gu Sacrum	Shiatsu Zheng Gu Lombaires	Shiatsu Loi des 6 Couches Applications	Shiatsu Zheng Gu Les Dorsales	Shiatsu Zheng Gu Epaule, Coude et Poignet	Shiatsu Zheng Gu Les Cervicales	Shiatsu Dong Fa Zheng Gu Mise en Situation
	Shiatsu Contres-Indications	Entraînements Shiatsu Lois Zhi Ya Jiu	Entraînements Shiatsu Lois Zhi Ya Jiu	Entraînements Bilan Energétique	Shiatsu du Dos et des Lombes	Entraînements Shiatsu Zheng Gu Iliaque	Shiatsu de la Respiration	Entraînements Bilan Energétique	Entraînements Bilan Energétique	Entraînements Shiatsu Lois Zhi Ya Jiu	Entraînements Bilan Energétique
DIMANCHE											
9h à 12h30	Hygiène et Sécurité Partie 2	Shiatsu Déordres Bi et Infections des Méridiens	Shiatsu Déordres Energétique de la Peau	Shiatsu Loi des Shu-Antiques	Shiatsu Loi des 6 Couches 4 Couches	Shiatsu Déordres Energétiques de la Respiration	Bilan Energétique Bouche, Gorge et Nez	Shiatsu Zheng Gu Les Côtes	Shiatsu Les Déordres d'Infertilité et de Jing	Shiatsu des Méridiens	ÉVALUATION ÉCRITE
15h30 à 17h30	Shiatsu chez la Femme Enceinte - Zhi Ya Jiu Les Points Importants	Shiatsu Déordres Energétiques Visuels Shiatsu sur l'Énergie Visuelle	Shiatsu Les Déordres des Cycles Menstruels	Entraînement au Shiatsu avec Mise en Situation	Shiatsu Zheng Gu Iliaque	Shiatsu Rythmique des Méridiens	Entraînement Shiatsu Mise en Situation de Bilan Energétique	Entraînement Shiatsu Mise en Situation	Shiatsu Loi des 4 Couches Applications	Shiatsu Dong Fa Zheng Gu Mise en Situation	ÉVALUATION PRATIQUE

APPROFONDISSEMENT / OPTIONNEL Méthodes Chinoises - Durée 1 an

4ème ANNÉE MÉTHODES CHINOISES	1er WE	2ème WE	3ème WE	4ème WE	5ème WE	6ème WE	7ème WE	8ème WE	9ème WE	10ème WE	11ème WE
SAMEDI	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
9h à 12h30	Les Remèdes Chinois Principe de Soins et Contres-Indications Les Ingrédients qui libèrent le Biao	Introduction sur la Psychologie Occidentale Introduction sur la Psyché Chinoise	Les Points de Croisements	Les Ingrédients Réchauffants	Les Remèdes Chinois Purgatifs et Vomitifs	Les Ingrédients qui drainent l'Humidité	Shiatsu chez les Enfants	Les Ingrédients Régulateurs, Digestifs et Hémostatiques	Les Ingrédients Tranquillisants et Calmants	Les Ingrédients Dissolvants	ÉVALUATION ÉCRITE
15h30 à 18h30	Shiatsu les Bi des os	La Psyché le VI	Anatomie du Système Nerveux et du Cerveau	La Psyché le PO et le HUN	La Psyché le ZHI	La Psyché le SHEN	Shiatsu chez les Enfants - Les Déordres chez les Enfants	L'Alimentation en énergétique	Shiatsu la CranioPreccure	L'Alimentation en énergétique	ÉVALUATION PRATIQUE CABINET
DIMANCHE											
9h à 12h30	Les Remèdes Chinois Dispersants	Les Remèdes Chinois Harmonisants	Anatomie du Système Endocrinien et Métabolisme Système Reproducteur	Les Ingrédients Purgatifs et Astringents	Les Remèdes Chinois Calorifiants et Astringents	Les Remèdes Chinois Réfrigérants	Shiatsu chez les Enfants	Les Ingrédients Tonifiants	Les Remèdes Chinois Sudorifiques	Les Remèdes Chinois Tonifiants	ÉVALUATION PRATIQUE REMÈDES
15h30 à 17h30	Les Remèdes Chinois Les Cataplasmes et Ingrédients Anti-Pyrétiques	Shiatsu Déordres du Foyer Inférieur, des Règles et de la Poitrine	Shiatsu Les Déordres Emotionnels	Shiatsu Les Déordres Dépressif Shiatsu en Psyché Chinoise	Les 5 émotions et les 7 sentiments en Psyché	Shiatsu Les Déordres de Saignements	Shiatsu chez les Enfants	Shiatsu Les Déordres de Stagnation	Shiatsu la CranioPreccure	Shiatsu Les Déordres du Sommeil	ÉVALUATION PRATIQUE ZHI YA JIU

PUBLIC VISÉ et PRÉ-REQUIS

La formation est accessible à tous les personnes majeures. Le seul pré-requis demandé est le diplôme de Prévention et Secours Civiques de Niveau 1 (PSC1) ou équivalent. Pour les personnes en situation de handicap, un accompagnement spécifique peut éventuellement être mis en place en fonction du handicap. La validation de l'inscription ne se fait qu'après un entretien avec le directeur et après la réception du contrat de formation dûment complété et accompagné d'une lettre de motivation et de l'acompte.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation les stagiaires apprennent à **Accueillir les consultants** en tenant compte des exclusions et urgences, des normes d'hygiène et de sécurité dans la profession, des bases d'anatomie et de physiologie du corps humain. **Respecter les principes des théories fondamentales asiatiques** avec les 5 éléments, le Yin/Yang, le Qi, les merveilleux vaisseaux et les méridiens, la psyché, les énergies perverses et les désordres. **Élaborer un bilan énergétique** avec le teint et la langue, les 8 règles, les déséquilibres Yin/Yang et vide/plénitude et les lois : shu/mu, shu-antiques, 6 couches, 4 couches, méridiens tendino-musculaires. **Choisir une stratégie et pratiquer** le shiatsu de régulation, d'harmonisation, le zhi ya jiu, le zheng gu-dong fa, les points énergétiques, le shiatsu assis et les sept étoiles. A l'issue de la formation le stagiaire doit être capable d'accueillir la clientèle, d'établir un bilan énergétique, de choisir une stratégie d'intervention appropriée, de mettre en pratique les techniques du shiatsu et d'assurer un suivi. *L'objectif de notre formation est le passage de la certification professionnelle de « Spécialiste en Shiatsu ».*

MÉTHODES MOBILISÉES

La pédagogie est interactive et participative, alternant les apports théoriques et les mises en pratique. Les formateurs utilisent à cet effet des supports visuels (diaporamas, photos et mannequins en 3D) et proposent des analyses de cas concrets. Les stagiaires sont régulièrement invités à effectuer une analyse réflexive de leur pratique et à mettre en commun leurs expériences. Nous fournissons également un code d'accès à notre plateforme afin que chaque stagiaire puisse télécharger les cours et les exercices en ligne et réviser quand bon lui semble tout au long de sa formation. Les équipements sont : deux salles de cours, un squelette, des affiches pédagogiques, deux tableaux, deux vidéoprojecteurs, un ordinateur, des chaises et bureaux, des tables de massages, un wc et une salle de pause avec réfrigérateur, cafetière, bouilloire.

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

La feuille d'émargement, complétée à chaque demi-journée de formation, atteste de la présence des stagiaires. L'acquisition des compétences se mesure tout au long de la formation grâce aux mises en situation concrètes, aux exercices à faire à la maison et à rendre pour chaque weekend et aussi grâce à une simulation d'évaluation en milieu d'année. Chaque année de formation est validée par une évaluation théorique et pratique en fin d'année.

DURÉE ET MODALITÉ D'ORGANISATION

La formation s'étend sur une durée de 528 heures réparties en 33 weekends de 16 heures. Les horaires sont : samedi 9h-12h30 / 13h30-18h30 et dimanche 9h-12h30 / 13h30-17h30. La formation ne peut être suivie que de façon présentielle avec 12 stagiaires maximum par niveau.

LIEU, ACCESSIBILITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS

La formation se déroule au 11, rue de Guise 52290 ECLARON (France). Le bâtiment de formation ne permet pas, pour l'instant, l'accueil des personnes en fauteuils roulants. Les inscriptions à la formation se déroule du 1 mars au 31 août. La formation débute en septembre et se termine début juillet.

CONCLUSION

L'énergétique asiatique, forte d'une immense expérience, est à visée universelle. En effet, un être humain reste un être humain, quelle que soit la culture ou la société dans laquelle il vit, même si certains troubles énergétiques sont plus ou moins fréquents en fonction de son style de vie. L'ESMC a donc été créée dans cet unique but de pouvoir développer la tradition asiatique dans notre région en proposant un cursus riche et complet sur le Shiatsu et le développement de la culture asiatique.