Isabeau BLOY – Anne PLAMONDON
Atsuko Ecole de Shiatsu Bordeaux
Tél. **: 07.67.11.31.01 / 06.51.15.56.56**
contact@atsuko-ecoledeshiatsu.fr

PROGRAMME D'UNE ACTION DE FORMATION - Version 2025

INTITULE : KOHO SHIATSU - ANNEE 1 : BLOC 1 Niv 1 et BLOC 2 Niv 1

OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION : à l'issue de ce module, le stagiaire doit :

- Savoir réaliser un protocole de Koho shiatsu complet
- Connaitre le positionnement du receveur et du donneur
- Connaitre les bases de l'énergétique chinoise :
  - La loi des 5 éléments (cycle KO / cycle sheng)
  - Le yin le yang
  - La diététique énergétique

DUREE DE CE MODULE 8 week-ends, soit 128 heures + 30 heures de travail personnel

PUBLIC VISE OUVERT A TOUS

PREREQUIS ETRE INSCRIT AU PREMIER MODULE DE L'ECOLE DE KOHO SHIATSU ATSUKO APRES
- UN ENTRETIEN (téléphonique ou sur rendez-vous)
- LA SIGNATURE ET L'ACCORD DU CONTRAT

EFFECTIF LA FORMATION EST PREVUE POUR UN GROUPE DE 20 PERSONNES MAXIMUM

LIEU DE LA FORMATION Hôtel Vatel - 4 Cours du Médoc - 33000 Bordeaux

FORMATION EN PRESENTIEL

FORMATRICE **Isabeau BLOY**
Formée au Shiatsu à l'Ecole Fuji Taishan à Toulouse
Praticienne en cabinet de Shiatsu depuis 2020
Assistante et enseignante à l'Ecole Fuji Taishan de Bordeaux depuis 2021
Sensei Haruomi Koga de l'école Ashifumido - Ecole Atama Ogushi / février 2020, Tokyo
Formations aux techniques de cervicalgies, lombalgies, douleurs de l'épaule, du genoux, initiation aux poses des ventouses et travail des points trigger avec un kinésithérapeute/ostéopathe 2020-2021, Toulouse et Bordeaux.
Forma'sud Niveau 1 et 2 du massage type Kobido / juin et juillet 2022, Toulouse
Soulager les pathologies liées au cycle féminin (SPM, Endométriose SOPK…) avec Fanny Roques / juillet 2022 Villenave d'Ornon.
Sensei Hirano / Novembre 2024 / Hakone Japon

Le niveau 1 est répartit sur 8 w/e : 34 h du **BLOC 1** + 94 h du **BLOC 2** soit 128 h en tout

CONTENU DE LA FORMATION

Cours 1 : *Objectif - Faire connaissance et Connaitre les modalités pratiques de la formation*
- Prendre conscience du toucher et de la posture
- Savoir faire le protocole de Koho Shiatsu du dos et de l'arrière des jambes

MODALITES

- Accueil des élèves, présentation, explications sur la formation, questions-réponses, finalisation des documents administratifs
- Initiation aux exercices de respiration – travail de la posture du shiatsu. Exercices de prise de conscience du Hara : Mise en œuvre individuelle après explications de l'enseignante. **B1 – N1-4 h**
- Apprentissage du shiatsu du dos
- Apprentissage du Kata de l'arrière des jambes . **B2 – N1- 12h**

Cours 2 : *Objectifs : - Savoir refaire le protocole Koho shiatsu du dos et de l'arrière des jambes*
- Savoir faire le protocole Koho shiatsu de la face postérieure du corps
- Savoir faire le protocole Koho Shiatsu face antérieure des jambes.
- Savoir prendre conscience de sa posture.

MODALITES

- Exercices respiratoires + de Qi Gong : protocole individuel
- Révisions du protocole de Koho shiatsu du dos + arrière des jambes : **B2 – N1 – 16h**
- Protocole de Koho Shiatsu de la face arrière du pied + face avant du pied
- Protocole Koho Shiatsu de l'avant de la jambe et de la cuisse

Cours 3 : *Objectifs : - Savoir refaire le protocole de Koho Shiatsu du dos, de l'arrière des jambes, du Pied, de la face postérieure des jambes.*
- Savoir faire le protocole du shiatsu assis
- Savoir prendre conscience et améliorer sa posture.
Objectifs théoriques : - acquérir les connaissances du Yin et du Yang.

MODALITES

- Exercices respiratoires + de Qi Gong : protocole individuel **B2 – N1- 12 h**
- Révisions du protocole de Koho Shiatsu du dos, arrière jambes, pieds, avant des jambes
- Le travail du shiatsu assis

Théorie : - Historique du shiatsu - Le Yin et le Yang en MTC **B1 – N1 – 4 h**

Cours 4 : *Objectifs : - Connaître les principaux muscles, os et articulations du corps*
- Savoir refaire le protocole Koho Shiatsu du dos, de l'arrière des jambes, du Pied, de la face postérieure des jambes.
- Savoir faire le protocole Koho Shiatsu du ventre et des bras

MODALITES

- Exercices respiratoires + de Qi Gong **B2 – N1 – 16 h**
- Révisions du protocole Koho Shiatsu assis, du dos, arrière des jambes, pieds, avant jambes
- Travail du shiatsu sur le ventre
- Début du travail de shiatsu sur le bras (face antérieure)

Cours 5 : *Objectifs : - Savoir refaire le protocole Koho Shiatsu du dos, de l'arrière des jambes, du Pied, de la face postérieure des jambes, du ventre et du bras face antérieure*
-Savoir effectuer le protocole Koho Shiatsu du bras complet
- Savoir corriger mes postures de travail
- Avoir acquis un toucher agréable
Objectifs théoriques : - acquérir les connaissances des 5 éléments et savoir les utiliser.

MODALITES

- Exercices respiratoires + de Qi Gong
- Révisions de tout protocole de Koho Shiatsu jusqu'aux bras **B2 – N1 -12 h**
- Le shiatsu du bras : reprise du protocole Koho shiatsu face antérieure et suite face postérieure

Théorie : - Les 5 éléments et les 5 mouvements (4 h) **B1 – N1 – 4h**

EVALUATION PRATIQUE : une partie des élèves travaille sur l'enseignant pour une correction sur le toucher

Cours 6 : *Objectifs : - Savoir refaire le protocole Koho Shiatsu du dos, de l'arrière des jambes, du Pied, de la face postérieure des jambes, du ventre et du bras complet*
- Savoir faire le protocole du Koho shiatsu du haut du corps (épaules, visage, tête)
- Connaitre les différents rythmes de travail (tonifiant, calmant)
- Acquérir les bases pratiques de la prise des pouls.
Objectifs théoriques : - Connaitre les bases de la diététique énergétique

MODALITES

- Exercices respiratoires + de Qi Gong
- Le Shiatsu du haut du corps : protocole Koho Shiatsu du thorax, épaules, visage et tête **B2 – N1- 12 h**
- Les différents rythmes de travail
- Initiation à la prise des pouls Chinois (théorie + pratique)

Théorie : La Diététique en Energétique Chinoise **B1 – N1 – 4 H**

EVALUATION PRATIQUE : une partie des élèves travaille sur l'enseignant pour une correction sur le toucher

Cours 7 : Stage résidentiel à Temple S/Lot

Objectifs : - Savoir pratiquer un protocole de Koho Shiatsu sur Chaise de massage
- Avoir amélioré le protocole complet de Koho Shiatsu
- Savoir pratiquer un auto shiatsu sur moi-même

Objectifs théoriques : - Connaître la base théorique de la prise de pouls
- Connaître les fonctions des Liquides, du Sang, et de l'Energie

MODALITES

- Anatomie palpatoire la 1ère journée avec Guillaume Reynard
- Exercices respiratoires + de Qi Gong
- Révisions du protocole complet de Koho Shiatsu **B2 – N1 -14 h**
- Le protocole de Koho Shiatsu sur chaise de massage
- Apprentissage de l'auto shiatsu

Théorie : Physiologie des Liquides, du Sang et de l'Energie **B1- N1- 2 h**

Cours 8 : *Objectifs : - Savoir accueillir le client, prendre un rendez-vous, préparer les lieux*
- Savoir gérer la préparation de la séance, évaluer les signes

MODALITES

Théorie + mises en situation :

- La prise de rendez-vous, la préparation du lieu, l'accueil du client **B1 – N1 -16h**
- L'écoute active du client, la prise de notes, interroger la personne
- L'évaluation des signes

MODALITES PEDAGOGIQUES

SUPPORTS DE COURS PAPIER POUR LA PARTIE THEORIQUE - REMIS AUX ELEVES A LA RENTREE
SUPPORT VIDEO POUR LA PARTIE PRATIQUE (accessible sur le site de l'Ecole avec code d'accès)

MOYENS PEDAGOGIQUES – TECHNIQUES LOGISTIQUES ET MATERIELS

VISUALISATION SUR PLANCHES D'ACUPUNCTURES
MODELE DE L'ENSEIGNANT AU TRAVAIL
CORRECTIONS INDIVIDUELLE
MISE EN ŒUVRE ET APPRENTISSAGE DE LA PRATIQUE PAR DEUX ET CORRECTION PAR L'ENSEIGNANT

EQUIPEMENTS

Vidéoprojecteurs
Mise à disposition des planches d'acupunctures
salles de cours avec tables et chaises pour les cours théoriques
Supports 3D à manipuler

MODALITES DE SUIVI DE L'EXECUTION DE L'ACTION :

Des feuilles d'émargement sont signées par les élèves par demi-journée.

MODALITE HORAIRE CHAQUE COURS SE DEROULE

Le samedi de 9h00 à 12h00 – de 13h00 à 18h soit 8h00

Le dimanche de 9h00 à 12h00 - de 13h00 à 18h soit 8h00

MODALITES D'EVALUATIONS

DES ACQUIS : Mise en situation afin d'évaluer la mémorisation des trajets appris tout au long des sessions

DES COMPETENCES ACQUISES : Evaluation du « faire » tout au long du déroulement de la formation.
Evaluation de la progression du toucher avec le travail sur l'enseignant

EVALUATION PRATIQUE ET THEORIQUE EN FIN DE MODULE : Les élèves répondent à un QCM permettant d'évaluer les connaissances acquises. L'enseignant observe chaque élève, qui doit savoir effectuer le protocole complet de Koho Shiatsu avec des postures adéquates, et un toucher agréable.

DE LA SATISFACTION : Formelle en fin du MODULE 1, les élèves remplissant un formulaire d'évaluation, qui est discuté en table ronde de suite après.
Informelle et orale à chaque fin de cours par les échanges entre élèves et enseignant.

TARIF DE L'ACTION DE FORMATION

1 728 € Pour 128 h
Tarif horaire = 13,50 €

Bloc 1 Niv 1
Bloc 2 Niv 1

PERSONNE CHARGEE DE LA RELATION AVEC LES STAGIAIRES

Isabeau BLOY Tél : 07.67.11.31.01 - Mail : contact@atsuko-ecoledeshiatsu.fr