



BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n°93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

Praticien au Shiatsu

PROGRAMME

Date de mise à jour document : le 31/07/2026



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le Shiatsu est une technique manuelle d'origine japonaise, issue de l'énergétique orientale, qui vise à accompagner le bien-être et la relaxation par des pressions exercées le long des méridiens du corps. Ce Module constitue la première année du cursus « Praticien au Shiatsu ».

À son issue, le stagiaire est capable de réaliser un shiatsu global sur l'ensemble du corps, dans les quatre positions classiques.

Cette pratique, dite « de type familial », apporte relaxation et bien-être en utilisant les douze méridiens principaux.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Se mettre en condition pour donner un shiatsu : préparation physique, énergétique, centrage et réceptivité
- Respecter les principes fondamentaux du shiatsu (pression perpendiculaire, progressive, maintenue, avec le corps)
- Se positionner et se déplacer par rapport à un partenaire de façon harmonieuse et efficace
- Mettre en œuvre les protocoles de shiatsu dans les quatre positions classiques (décubitus dorsal, latéral, ventral et assis)
- Connaître et utiliser les douze méridiens principaux dans la pratique du shiatsu
- Acquérir les bases théoriques de l'énergétique orientale : Ki, Yin et Yang, quatre saisons, cinq éléments.

Public

Tout public

Tarif

6 160€

Durée

165 heures soit 22
jours de formation

Lieu

11 che de la
Destourbe 06800





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

PUBLIC

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant s'orienter vers le titre de Praticien au Shiatsu.

PRÉ-REQUIS

Avoir des connaissances de base sur le corps humain.

ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodologie :

- Formation en présentiel, à Cagnes-sur-Mer
- Alternance entre apports théoriques et mises en pratique
- Démonstration systématique des techniques par la formatrice, reprise si nécessaire
- 4 stagiaires maximum par session, avec travail sur modèle
- Écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs individuels
- Debriefing quotidien : questions / réponses et feedback individualisé

Moyens pédagogiques :

- Support de cours théorique et pratique illustré de photos
- Alternance entre modelage en profondeur et modelage englobant
- Démonstration des postures du praticien durant le modelage
- Mise en œuvre des protocoles dans les quatre positions classiques (dorsal, latéral, ventral, assis)
- Un examen théorique et pratique de validation en fin de module
- Un certificat de fin de 1ère année délivré au stagiaire reçu

MOYENS HUMAINS

Une formatrice de l'équipe pédagogique assure le suivi complet de la formation, permettant une reconnaissance officielle et la délivrance d'un certificat de fin de 1ère année.

Béatrice SICSIK, formatrice en massages bien-être et massages du monde depuis 19 ans.

DATE ET DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

À planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

À compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation.





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIC, gérante et formatrice

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 : Accueil et découverte du Shiatsu

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Accueil des stagiaires, présentation du cursus et du cadre de formation
- Le Shiatsu : origines, buts et éthique
- Le cadre et la déontologie du praticien

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Mise en condition pour donner un shiatsu : préparation physique et centrage
- Premiers exercices de réceptivité et d'ancrage au sol

JOUR 2 : Bienfaits, contre-indications et principes fondamentaux

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Les bienfaits et les contre-indications au shiatsu
- Les principes fondamentaux du shiatsu : pression perpendiculaire, progressive, maintenue

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Pression avec le corps et non par la force musculaire : premiers exercices
- Exercices en binôme sur les quatre types de pression

JOUR 3 : L'énergie et le Ki

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Notion d'Energie ou de Ki dans l'énergétique orientale
- Introduction au Yin et au Yang

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Se positionner par rapport à un partenaire, se déplacer avec harmonie
- Exercices de déplacement et d'appui autour du receveur

JOUR 4 : Les 4 saisons — pratique en décubitus dorsal (1/2)

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Les quatre saisons en énergétique orientale

12h30 – 13h30



REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Protocole shiatsu en décubitus dorsal : haut du corps (tête, épaules, bras)
- Concentration et économie d'énergie durant la pratique

JOUR 5 : Les 5 éléments — pratique en décubitus dorsal (2/2)

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Les cinq éléments ou mouvements en énergétique orientale

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Protocole shiatsu en décubitus dorsal : bas du corps (jambes, pieds)
- Respiration, souffle et rythme de la pratique

JOUR 6 : Les méridiens du Poumon et du Gros Intestin

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Les douze méridiens principaux : introduction
- Méridiens du Poumon et du Gros Intestin : trajets et caractéristiques

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Intégration des méridiens Poumon / Gros Intestin dans le protocole décubitus dorsal (bras, mains)

JOUR 7 : Les méridiens de l'Estomac et de la Rate

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Méridiens de l'Estomac et de la Rate : trajets et caractéristiques

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Intégration des méridiens Estomac / Rate dans le protocole décubitus dorsal (jambes)
- Enchaînement complet du décubitus dorsal

JOUR 8 : Les méridiens du Cœur et de l'Intestin Grêle — pratique en décubitus latéral (1/2)

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Méridiens du Cœur et de l'Intestin Grêle : trajets et caractéristiques

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Positionnement et protocole shiatsu en décubitus latéral : dos et flanc



JOUR 9 : Les méridiens de la Vessie et du Rein — pratique en décubitus latéral (2/2)

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Méridiens de la Vessie et du Rein : trajets et caractéristiques

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Protocole shiatsu en décubitus latéral : jambes
- État de neutralité du praticien pendant la séance

JOUR 10 : Les méridiens Maître du Cœur et Triple Réchauffeur

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Méridiens Maître du Cœur et Triple Réchauffeur : trajets et caractéristiques

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Enchaînement complet du protocole en décubitus latéral
- Fluidité et transitions entre les zones travaillées

JOUR 11 : Les méridiens de la Vésicule Biliaire et du Foie — pratique en décubitus ventral (1/2)

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Méridiens de la Vésicule Biliaire et du Foie : trajets et caractéristiques

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Positionnement et protocole shiatsu en décubitus ventral : dos

JOUR 12 : Révision des douze méridiens — pratique en décubitus ventral (2/2)

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Révision générale des douze méridiens principaux : localisation et trajets

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Protocole shiatsu en décubitus ventral : jambes et pieds

JOUR 13 : Intégration de la séquence ventrale

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Synthèse : utilisation des douze méridiens principaux dans la pratique du shiatsu

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique



- Enchaînement complet et fluide du décubitus ventral
- Travail sur l'économie d'énergie, la respiration et le rythme

JOUR 14 : La position assise

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Spécificités et cadre de la position assise en shiatsu

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Protocole shiatsu en position assise : dos, épaules, nuque, bras

JOUR 15 : Neutralité et concentration du praticien

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Rester le plus longtemps possible dans un état de neutralité

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Intégration complète du protocole en position assise
- Exercices de concentration et de centrage prolongés

JOUR 16 : Révision — décubitus dorsal

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Révision théorique : Ki, Yin/Yang, saisons, éléments (1ère partie)

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Révision et perfectionnement du protocole complet en décubitus dorsal

JOUR 17 : Révision — décubitus latéral

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Révision théorique : douze méridiens principaux (1ère partie)

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Révision et perfectionnement du protocole complet en décubitus latéral

JOUR 18 : Révision — décubitus ventral

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Révision théorique : douze méridiens principaux (2ème partie)

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30



Pratique

- Révision et perfectionnement du protocole complet en décubitus ventral

JOUR 19 : Révision — position assise et transitions

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Révision théorique : bienfaits, contre-indications, cadre et déontologie

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Révision de la position assise
- Transitions fluides entre les quatre positions classiques

JOUR 20 : Shiatsu global du corps entier

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Synthèse théorique générale avant mise en situation

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Réalisation d'un shiatsu global type « familial » sur l'ensemble du corps, dans les 4 positions classiques
- Mise en situation encadrée, ajustements individualisés

JOUR 21 : Préparation à l'examen

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Révision générale de l'ensemble du programme théorique du Module 1

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Entraînement chronométré au protocole complet
- Questions / réponses et feedback individualisé

JOUR 22 : Examen de validation du Module 1

9h30 – 12h30

Apports théoriques

- Épreuve théorique écrite portant sur l'ensemble du programme

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique

- Épreuve pratique : réalisation d'un shiatsu global évalué
- Debriefing collectif et remise du certificat de fin de 1ère année





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

SUIVI DE L'ACTION

Feuilles de présence signées par demi-journées
Certificat de réalisation de stage remis au stagiaire
Suivi des stagiaires après la formation

ÉVALUATION DE L'ACTION

Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire

Après la formation :

Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances

Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation

Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid par le formateur

Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSIK « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 11 Chemin de la Destourbe 06800 CAGNES-SUR-MER

