



Programme Niveau I – 2018/19

En première année, la pédagogie de l'école se focalise sur les positions du stagiaire dans sa pratique du shiatsu. En effet, il est primordial en shiatsu d'apprendre à travailler avec son hara (L'énergie du bas du ventre, sous le nombril). L'enseignant portera donc toute son attention sur le bon positionnement du stagiaire dans sa pratique.

Le kata – ou enchaînement - de base s'inspire principalement du style de Shiatsu de type lokai élaboré par des maîtres japonais. Ce kata a été complété par les différentes expériences et connaissances de Mario Duarte et par Hervé Quesneau dans différentes écoles.

Objectif de la 1^{ère} année

L'objectif pour cette première année est de réaliser un Shiatsu de confort. Le stagiaire pourra utiliser tous les techniques apprises dans l'année pour réaliser un shiatsu de plus d'une heure dans toutes les positions : décubitus ventral (Sur le ventre), dorsal (Sur le dos), latéral (Sur le côté) et assis.

A l'occasion du dernier cours, l'école organise un examen pratique : le stagiaire réalise un shiatsu de confort. Ce certificat de l'école sanctionne ce 1er niveau « Fin d'initiation », à condition que le stagiaire ait suivi de façon régulière le programme de l'année et justifié d'une pratique personnelle régulière en dehors des cours.

Pour les positions suivantes, il sera organisé une évaluation afin de vérifier la bonne compréhension de l'exécution d'un kata.

Kata ventral (Ou décubitus ventral)	Kata dorsal (Ou décubitus dorsal)	Kata latéral (Ou décubitus latéral)	Kata assis (Ou position assise)
--	--------------------------------------	--	------------------------------------

Théorie 1^{ère} année

L'école abordera quelques notions de Médecine Traditionnelle Chinoise. Ces notions seront reprises en détail lors de la formation du niveau II.

Liste des sujets théoriques à traiter en 1^{ère} année

Théorie Médecine Traditionnelle Chinoise
Le concept du Tao - Introduction - le cours complet en 2 ^{ème} année <i>Objectif : découvrir le concept oriental du fonctionnement de l'univers.</i>
Le Yin et le Yang – Introduction - le cours complet en 2 ^{ème} année <i>Objectif : comprendre les différentes polarités.</i>
Le concept de l'Énergie Ki– Introduction - le cours complet en 2 ^{ème} année <i>Objectif : se familiariser à l'écoute de l'énergie.</i>
Sujets relatifs à la discipline Shiatsu à intégrer
Définition du shiatsu - Histoire du shiatsu <i>Objectif : connaître l'origine de l'art Shiatsu.</i>
Déontologie - Contre-Indications.

Art Shiatsu

N°SIRET 952 575 997 00016

Programme niveau I

Numéro de déclaration d'activité : 75331100033

Objectif : sensibiliser les stagiaires aux limites de leur pratique.

Pratique 1^{ère} année

Le kata pratiqué en niveau 1 demande beaucoup de mobilité de la part du stagiaire. C'est l'objectif pédagogique de cette année : utiliser son hara et ne pas utiliser la force. Le shiatsu devient peu à peu une pratique apaisée et focalisée sur l'énergie.

Le tableau ci-dessous liste l'ensemble des sujets pratiques à traiter dans l'année.

LISTE DES DEMONSTRATIONS PRATIQUE A REALISER DANS L'ANNEE

Kata
Objectif de l'ensemble de la pratique de ces kata : mémoriser l'ensemble des katas, travailler avec son hara. A la fin de l'année, le stagiaire utilise toutes les techniques apprises dans l'année pour réaliser un shiatsu de confort dans toutes les positions.
Différentes techniques de touchers utilisés en shiatsu <i>Ce sujet est récurrent tout au long de l'année.</i>
Décubitus ventral
Décubitus dorsal
Décubitus latéral
Position assise

Evaluation du Shiatsu pratique

Pratique : six shiatsu complets en dehors des cours sont à réaliser par le stagiaire durant l'année. Il devra écrire des commentaires et exposer aux autres stagiaires le déroulement de la séance, son ressenti, ses satisfactions et ses difficultés.

Particularité du dernier cours :

Après l'échauffement , nous passerons directement à une évaluation de fin de 1^{ère} année. Certificat « fin d'initiation ». **Cette évaluation conclut cette première année de pratique du shiatsu.**

Conclusion

Le stagiaire possède tous les outils théoriques et pratiques pour réaliser un Shiatsu de bien-être (Aussi appelé Shiatsu de confort) s'il a bien suivi l'ensemble des cours théoriques et pratiques et s'il a pratiqué à l'extérieur du cadre de la formation (Amis, familles, collègues de travail ...).

Prochaine étape : le niveau 2

Art Shiatsu

N°SIRET 952 575 997 00016

Programme niveau I

Numéro de déclaration d'activité : 75331100033