

Catalogue 2024 des
FORMATIONS PROFESSIONNELLES CONTINUES

Pour les personnes en situation de handicap souhaitant suivre l'une de ces Formations

Si vous avez la capacité physique à la pratique de l'une de ces formations et que vous répondez aux critères d'admission, ZEN PLUS personnalise le programme à votre situation, met en place les meilleures conditions possibles au suivi de cette formation sur les plans pédagogiques, techniques et l'accès au lieu de formation.

ENERGETIQUE CHINOISE TAOÏSTE

SHIATSU TRADITIONNEL

DO IN Auto Shiatsu

Les SPECIFIQUES : FEMME ENCEINTE - RELAXATION COREENNE - CHAISE

Sommaire

Shiatsu Traditionnel
Page 2, 3 et 4

Énergétique Chinoise Taoïste
Page 5, 6, 7 et 8

Do In (auto Shiatsu) -
Page 9 et 10

Statistiques
Page 11

Tarifs
Page 12 et 14

Espace ZEN PLUS
Page 13

Conditions Générales de Ventes
Page 15 et 16

Adresse et coordonnées de l'Ecole ZEN PLUS
Page 16

Shiatsu
Equilibre
Naturel

+ Shiatsu Taoïste
Formations Shiatsu, Do In et
Énergétique Chinoise Taoïste



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Formation au SHIATSU TRADITIONNEL

Le SHIATSU est une technique ancestrale japonaise de relaxation reconnue par la commission européenne de 1997 comme médecine non conventionnelle.

Le praticien en Shiatsu procède sur le corps du receveur, vêtu de vêtements souples et confortable, à des pressions (avec les paumes, les pouces, les avant-bras, les coudes, les pieds) sur les trajets (méridiens) de circulation d'énergie (Qi) définis par la Médecine Chinoise il y a près de 3 mille ans.

Les mobilisations des articulations, les étirements, les vibrations, les essuyages font également partis de l'arsenal du praticien Shiatsu.

Le but est de rétablir une grande circulation d'énergie là où elle a tendance à stagner (tensions, douleurs), établissant ainsi l'harmonie dans tout le corps et l'esprit, source de bien être et de préservation contre la maladie.

Les objectifs de cette formation :

Permettre à des personnes non initiées à pratiquer le Shiatsu Traditionnel tel qu'on peut le trouver dans les centres de détente et de relaxation, de bien être, spa, établissements thermales, hôtel de luxe, relais châteaueu, lieux touristiques, en entreprise, dans le cadre d'évènement (salons, congrès, séminaires, stades, etc), dans les aéroports, les TGV, la navires de croisières, sur les aires de repos des autoroutes, en créant son cabinet ou en se déplaçant à domicile.

Qui peut suivre cette formation ?

Quasiment tout le monde à partir de la majorité.

Le Shiatsu se pratique traditionnellement au sol sur un futon ou sur un tatami. Le praticien travaille à genoux pour accomplir la panoplie des gestes Shiatsu selon les besoins du receveur.

Le Shiatsu se pratique également sur table de massage. C'est ainsi qu'on le reçoit lorsqu'on on va chez une esthéticienne pratiquant, entre autre, le Shiatsu ou dans les lieux où les espaces de massages s'effectuent en cabine. **Cela permet aussi aux praticiens qui ont des difficultés à se mettre à genoux de pratiquer tout efficacement le Shiatsu.**

Le Shiatsu se pratique aussi sur chaise, ergonomique ou pas. C'est la manière de pratiquer la plus courante lorsque l'espace est vraiment réduit, ou dans des lieux spécifiques tels que l'entreprise, les aéroports, les stades...

Le praticien est debout et pratique sur la partie dorsale du receveur. Les séances sont en générales plus courtes (20 minutes environs) que lorsqu'on travaille au sol ou sur table.



FORMATION AU SHIATSU TRADITIONNEL

Contenu de la formation, respectant la progression pédagogique :

- **PREPARATION DU PRATICIEN** : Do In, ancrage, centrage, protection.
- **Les bases du YIN YANG, du QI et des 5 ELEMENTS.**
- **Initiation aux Bilans Energétiques de base.**
- **Les 14 MERIDIENS PRINCIPAUX** (trajets, fonctions).
- **Les POINTS SHU ANTIQUES** (localisation, nature).
- **Dispersion et Tonification - Kio/Jitsu.**
- **AMPUKU.**
- **Les bases de L'ANATOMIE DU CORPS.**
- **TOUS LES GESTES DU SHIATSU** : pressions, étirements, mobilisations, percussions, essuyages.
- **TOUTES LES SEQUENCES SHIATSU** : tête, visage, tronc, membres, dos.
- **4 protocoles complets** : Le **SHIATSU BIEN ÊTRE**, le **SHIATSU sur CHAISE**, la **RELAXATION COREENNE**, le **SHIATSU de la FEMME ENCEINTE** (ou inconfort en décubitus ventral).
- **SON SHIATSU** : Trouver sa voie en personnalisant ses séances.



Les objectifs pédagogiques :

- Avoir une bonne **hygiène de vie** avant de travailler sur des personnes.
- Se familiariser avec **la pensée chinoise**, le Tao.
- Connaître les **théories fondamentales** de la Médecine Traditionnelle Chinoise datant de près de 3 000 ans, base du Shiatsu.
- Apprendre les **gestes Shiatsu** : pressions, mobilisations, étirements...
- Consolider les **connaissances de l'anatomie** occidentale.
- **Savoir faire un Shiatsu global Bien Être** sur n'importe quel type de corps et quelques soient les conditions.



FORMATION COURTE

Organisation :

Jill, Formateur Shiatsu Traditionnel :

Praticien expérimenté depuis plus de 15 ans à raison de 650 séances par an environ.

Certifié au Shiatsu en 2008.

Enseignant pendant 3 ans, de 2009 à 2011, à **l'Ecole André Nahum** (Maître Shiatsu formé et diplômé au Japon), qui l'a formé au Shiatsu Namikoshi et Energétique en tant que praticien et enseignant.

Créateur de ses propres formations en 2012 afin de **transmettre la pratique du Shiatsu Traditionnel avec passion** à celles et ceux qui souhaitent suivre cette merveilleuse voie professionnelle.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans un **espace dédié à la formation.**
- **Exposés** théoriques.
- Rétro-projecteur (vidéos, photos, documents, etc).
- Remise des **documents papier** pédagogiques théoriques.
- Remise des documents papier des séquences de pratique.
- **Démonstrations** pratique.
- **Supervision et correction** de la pratique.
- **Feedback** du receveur et du donneur.
- **Quizz** sur les théories vues et sur la pratique.
- **Echange par courriel** et/ou **Whatsapp** avec le groupe.



Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles d'**émargement.**
- Questions orales sous forme de **QCM.**
- **Ateliers pratique** sur la théorie et mise en situation pratique réelle.
- **Un mémoire** portant sur le cursus complet de cette formation, avec au moins 5 cas pratiques distincts, de 3 séances minimum par cas. Il est à remettre le jour de l'évaluation.
- **Evaluation générale** de fin de cursus théorique (écrite) et mise en situation réelle (pratique) sur des cobayes praticiens inconnus des stagiaires : **Certification de Praticien en Shiatsu Traditionnel.**

Cette formation est divisée en 3 blocs inter-dépendants :

- Le Niveau 1 : 10 actions de formation sur 1 an
- Le Niveau 2 : 10 actions de formation sur 1 an
- Le niveau 3 : 9 actions de formation sur 1 an
+ 1 évaluation globale théorique et pratique

Les objectifs de cette formation :

- **Permettre à des praticiens en activité de personnaliser leurs séances** de consultation pour optimiser efficacement l'aide à la résolution des troubles de chaque personne.
- **Augmenter le taux de fidélisation de leur clientèle tout en la développant par recommandation.**
- **Accéder à l'univers de l'Energétique Chinoise selon la MTC** et d'acquérir ses fondamentaux et ses règles immuables.
- **Développer ses connaissances sur cette branche de la MTC et enrichir sa pratique par la science du travail sur les points d'acupuncture.**
- **Acquérir une méthodologie et une stratégie de traitement pour chaque individu à partir des tableaux symptomatiques et pathologiques.**

Qui peut suivre cette formation ?

Tout thérapeute établi professionnellement possédant les bases de la Médecine Traditionnelle Chinoise, initiés à la pratique du Shiatsu ou à toute autre technique intégrant la philosophie et les méridiens de la Médecine Traditionnelle Chinoise.



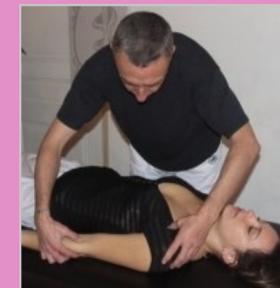
Qui peut suivre cette formation ?

Le futur stagiaire doit justifier lors de l'entretien individuel d'un niveau de connaissance des bases fondamentales de la Médecine Traditionnelle Chinoise, soit :

- YinYang, Qi, le trajet des méridiens et leurs fonctions, la localisation des points Shu Antiques, la notion des 5 Eléments
- La pratique régulière du Shiatsu Traditionnel ou toute autre pratique, acquise par une formation d'au moins 150 heures permettant d'intégrer l'Energétique Chinoise Taoïste .

Contenu de la formation, respectant la progression pédagogique :

- **Les Règles Fondamentales de l'Energétique Chinoise Taoïste.**
- **La Loi des 5 Eléments et leurs caractéristiques.**
- **Les Branches profondes** des Méridiens Principaux : Symptomatologies des branches externes et internes.
- **La Méthode des 3 YIN Taoïste** : Combinaison de 4 règles d'Energétique Chinoise Taoïste et 1 transmission de mon Maître Shiatsu.
- **Dispersion et Tonification selon les 5 Eléments et les Saisons.**
- **Circulation Circadienne, le Rong Qi** : la Loi Midi/Minuit et ses règles de Dispersion et de Tonification.
- **Les Transformations et Circulations du QI selon les 3 foyers.**
- **Les Axes Energétiques** (ou Grands Méridiens).
- **Les Climats** : internes et externes.
- **Bilan Energétique** : Combiner les différentes lectures de la MTC.
- **La méthode des Zang Fu.**
- **Les Saisons Solaires et Lunaires.**
- **Evaluation écrite du cursus Niveau 1.**



ENERGETIQUE CHINOISE TAOÏSTE Niveau 2

Qui peut suivre cette formation ?

Cette formation est accessible aux personnes majeures **ayant les bases avancées de la pratique du Shiatsu ou toute autre technique compatible avec la Médecine Traditionnelle Chinoise ou ayant effectué le cursus Energétique Chinoise Taoïste Niveau 1. Evaluation écrite du cursus N2.**

Contenu de la formation :

- **Les 5 Eléments** : Anatomie et Fonctions Energétiques, les **Ben Shen**.
- **Anatomie** : physiologique du corps, le système Nerveux Autonome.
- Le **Triple Réchauffeur** et le **Maître du Cœur**.
- **Les Trois Trésors**.
- **Les Pôles Energétiques**.
- **Les Couches Energétiques** :
 - Les Territoires.
 - Les 3 Couches Energétiques Yin et Yang.
- **Les Systèmes Méridiens** :
 - Les **Jing Bie** : Symptômes et utilisations.
 - Les **Jing Luo** : Symptômes et utilisations.
 - Les **Jin Jin** : Symptômes et utilisations.

ENERGETIQUE CHINOISE Niveau 3

Qui peut suivre cette formation ?

Cette formation est accessible aux personnes **ayant effectué le cursus Digitopuncture - Energétique Chinoise Niveau 2.**

Contenu de la formation

- **Le Wei QI** : Processus de fabrication, circulation, stimulation.
- **Les Merveilleux Vaisseaux** et leurs points : Pathologies, mode d'emploi.
- **Les Trois Trésors**.
- **Initiation aux outils de la l'Energétique Chinoise**.
- **Cas Pratiques Théoriques** : Bilan Energétique, analyse, stratégie.
- **Séances en situation réelle**.
- **Supervisions Niveau 1, 2, et 3**.
- **Evaluation Générales** : Ecrite - Pratique en situation réelle.

Formation ENERGETIQUE CHINOISE TAOÏSTE

Les objectifs pédagogiques :

- **Approfondir les théories fondamentales de l'Energétique Chinoise Taoïste** issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
- **Développer le Bilan Energétique**, clé de voute d'une séance juste.
- **Etablir une stratégie de séance** selon les règles de l'Energétique Chinoise Taoïste et à partir du Bilan Energétique établi.
- Découvrir les vertus des **Systèmes Méridiens** et leurs applications.
- Découvrir les vertus des **Merveilleux Vaisseaux** et leurs applications.
- **Développer les sens** du stagiaire, particulièrement **le Toucher**, mais aussi **l'Auscultation** au sens propre du terme.
- **Acquérir les méthodologies de Voies** efficaces et personnalisée.

Organisation :

Jill, Formateur Shiatsu Digitopuncture - Energétique Chinoise :

- **Formé à l'Ecole A. Nahum de Paris en 2007** et certifié en 2008, puis Formateur Shiatsu Namikoshi à cette école de 2009 à 2011.
- **Autodidacte** de l'apprentissage de la partie Energétique Chinoise à partir de 2008 selon les textes ancestraux et d'auteurs médecins asiatiques ou acupuncteurs diplômés en acupuncture.
- **Attesté** en Acupuncture Japonaise, Médecine des Ventouses (Daniel HENRY) et Chrono-Puncture taoïste par la méthode Jean MOTTE.
- **Praticien expérimenté en Shiatsu Oriental Therapy**, facilite la compréhension de l'Energétique Chinoise et **transmet ses méthodes de praticien en matière de bilan et de voies énergétiques**.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans un **espace dédié à la formation**.
- Exposés théoriques avec **projections** (vidéos, photos, documents, etc).
- Remise des **documents papier** pédagogiques.
- **Démonstrations, supervisions et corrections** sur la pratique.
- **Quizz et Feedback** sur la théorie et après chaque pratique
- **Echanges par courriel et/ou Whatsapp** avec le groupe.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles d'**émargement**.
- Questions orales sous forme de **QCM**.
- **Mise en situation réelle**.
- **Cas pratiques** (théorie et pratique).
- **Un mémoire** portant sur le cursus complet de cette formation, avec au moins 7 cas pratiques distincts, de 3 séances minimum par cas.
- Au terme des 3 cursus complets, une **évaluation générale**, théorique (écrite) et mise en situation réelle (pratique) sur des cobayes praticiens inconnus des stagiaires permet d'obtenir un **certificat de Praticien Professionnel en Energétique Chinoise Taoïste**.

Formation à l'auto relaxation par le DO IN

Les objectifs de cette formation :

Permettre à des personnes non initiées à pratiquer le DO IN sur soi-même et être à même d'animer des ateliers individuels ou de groupe d'auto relaxation dans des centres de détente et de relaxation, de bien être, spa, établissements thermales, lieux touristiques, en entreprise, dans le cadre d'évènement (congrès, séminaires), les navires de croisières, en milieu associatif, en maison de retraite, à domicile.

Nota : Cette formation peut se réaliser en majeure partie à distance par visio conférence. Toutefois, la présence physique est vivement conseillée pour des raisons évidentes des corrections de posture, de gestes Do In et de la localisation des points d'acupuncture lors des travaux pratiques.

Qui peut pratiquer le Do In ?

Toute personne à partir du plus jeune âge.

Le DO IN se pratique traditionnellement au sol sur un tapis ou un coussin. Les positions assises au sol ou sur une chaise, à genoux, debout sont également souvent employées.

Le Do In reprend la plupart des manœuvres du Shiatsu (tapotements, pressions, étirements, mobilisations, essayages) qu'on s'applique à soi-même.

Pour les stagiaires en situation de handicap répondant aux critères ci-dessus, ZEN PLUS peut personnaliser le programme, met en place les meilleures conditions possibles au suivi de cette formation sur les plans pédagogiques et techniques.

Contenu de la formation, respectant la progression pédagogique :

- **LA RESPIRATION** : Fonctions, rythme, amplitude, visualisée
- **Les bases du YIN YANG, du QI et des 5 ELEMENTS**
- **Les 14 MERIDIENS PRINCIPAUX** : trajet, fonctions, localisation des points d'entrée, de sortie, Shu Antiques, Mù, Shu du dos, Yuan
- **CIRCULATION CIRCADIENNE DU QI**
- **Evaluation Energétique** : stature, pouls, visage, étirement des Méridiens.
- **AMPUKU** : Auto massage du ventre, Anatomie du ventre
- **TOUS LES GESTES DU DO IN** : Percussions, pressions, étirements, mobilisations, essayages
- **TOUTES LES SEQUENCES DO IN** : tête, visage, tronc, membres
- **ANIMATION D'UN ATELIER** : Introduction, Expliquer les gestes, Démonstration des gestes, Corrections des gestes, Respiration, Feedback

Formation à l'auto relaxation par le DO IN

Les objectifs pédagogiques :

- **S'entretenir** régulièrement et ressentir la circulation du Qi.
- Se familiariser avec **la pensée chinoise, le Tao.**
- Connaître **les théories fondamentales** de la Médecine Traditionnelle Chinoise datant près de 3 000 ans, base du Do In.
- **Apprendre les gestes simples** du Do In sur soi même.
- Consolider les connaissances de **l'anatomie occidentale.**
- **Animer des ateliers** auprès du grand public de tout âge.

Organisation

Alice FEHERVARI, Formatrice Do In :

Praticienne Shiatsu expérimentée depuis 12 ans, certifiée au Shiatsu Traditionnel et au Do In, attestée en Energétique Chinoise, animatrice d'ateliers Do In en centre de relaxation et en entreprise. **Créatrice de ses ateliers et de ses formations** en 2016 afin de **Transmettre avec passion la pratique régulière du Do In, bénéfique pour le mieux être** à celles et ceux qui souhaitent suivre cette merveilleuse voie.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans un **espace dédié à la formation.**
- **Exposés** théoriques.
- Documents **projetés.**
- Remise des **documents papier** pédagogiques théoriques.
- **Démonstrations** pratiques.
- Remise des documents papier pédagogiques des séquences de pratique.
- **Supervisions et corrections** de la pratique.
- **Quizz** sur les théories vues et sur la pratique.
- **Feedback** des stagiaires suite à la pratique et en fin de session.
- **Echange par courriel** avec le groupe.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles d'émergence.
- **Evaluation générale de fin de cursus théorique (écrite) et mise en situation réelle (pratique)** sur des cobayes inconnus des stagiaires **permettant d'obtenir un certificat de Praticien en DO IN.**
- Questions orales sous forme de QCM.
- Mise en situation pratique.
- Ateliers pratique sur la théorie.

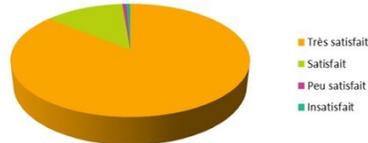


Les stagiaires qui ont participé à l'une des formations professionnelles de l'Ecole ZEN PLUS ont tous clairement défini leurs objectifs à l'aide du document « Prerequis » délivré dès les premiers contact avec le stagiaire.
Voici ce qu'ils pensent quelques semaines après avoir reçu leur certificat de praticien (ne).

6 STAGIAIRES MAXIMUM



CONFORMITE DU CONTENU



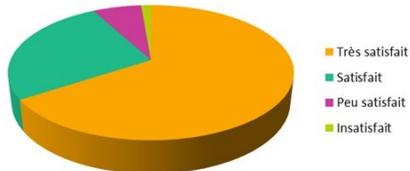
RYTHMES



NIVEAU TECHNIQUE DU FORMATEUR



PEDAGOGIE DU FORMATEUR



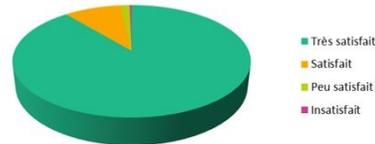
QUALITE DES DOCUMENTS REMIS



OBJECTIFS DU STAGIAIRE ATTEINTS



QUALITES D'ANIMATION DU FORMATEUR



22,68%* d'abandons :

Reprise d'emploi salarial, santé, changement de situations familiales, femme enceinte, changement de projet, absence de financement, démotivation...

* Statistiques établies de janvier 2012 à décembre 2022 concernant 62 stagiaires.

67,74* des stagiaires ont effectué le cursus complet de chaque formation.



97,67%**
des stagiaires certifiés

** Certification mis en place en 2015.

Ecole ZEN PLUS - Les Tarifs des Formations 2023/2024

SHIATSU TRADITIONNEL

La durée de cette formation est de **160 heures réparties sur 19 jours**, à raison de **2 sessions par mois**, espace nécessaire afin d'intégrer les théories vues chaque matinée, et de mettre en pratique les séquences vues chaque après-midi.
La 20ème journée est consacrée à l'évaluation globale au moins un mois après la 19ème session.

19 JOURNÉES + 1 JOURNÉE ÉVALUATION
SOIT 2 SESSIONS PAR MOIS SUR L'ANNÉE

+ 1 DEMI-JOURNÉE DE CORRECTION ET DE REMISE DES RESULTATS

UNE JOURNÉE D'ACTION DE FORMATION : 150 € TTC
SOIT POUR 20 ACTIONS DE FORMATION : 3 000 € TTC

FRAIS DE DOSSIER (DOCUMENTS, EVALUATION, CORRECTION, RESULTATS) : 150 € TTC

ENGAGEMENT GLOBAL : 3 150 € TTC

AUTO RELAXATION PAR LE DO IN

La durée de cette formation est de **52 heures réparties sur 13 demi journées** à raison d'**1 session par semaine**, espace nécessaire afin d'intégrer la théorie et la pratique des séquences vues à chaque session.
La 13ème demi journée est consacrée à l'évaluation globale au moins un mois après la 12ème session.

12 DEMI JOURNÉES SUR 5 MOIS

+ 1/2 JOURNÉE ÉVALUATION ÉCRITE ET PRATIQUE

+1/2 JOURNÉE DE CORRECTION ET DE REMISE DES RÉSULTATS.

1/2 JOURNÉE D'ACTION DE FORMATION : 110 € TTC
SOIT POUR 13 DEMI JOURNÉES : 1 430 € TTC

FRAIS DE DOSSIER (DOCUMENTS, EVALUATION, CORRECTION, RESULTATS) : 140 € TTC

ENGAGEMENT GLOBAL : 1 570 € TTC



L'ESPACE FORMATION ZEN PLUS



Ecole ZEN PLUS - Les Tarifs des Formations 2023/2024

ENERGETIQUE CHINOISE TAOÏSTE NIVEAU 1 OU 2 OU 3

**La durée d'un bloc de cette formation est de 80 heures.
Cela correspond à dix journées de 8 heures par an.
Le rythme est une session par mois.**

C'est espace est nécessaire au stagiaire afin d'intégrer les théories vues chaque matinée, de la mettre en pratique sur vos consultants ou votre réseau.

C'est aussi s'inspirer du travail spécifique, vu chaque après-midi lors de la pratique, sur les méthodologies appliquées et d'en comprendre leurs sens.

**1 BLOC = 1 NIVEAU = 10 JOURNÉES
SOIT 1 SESSIONS PAR MOIS SUR L'ANNÉE.**

UNE JOURNÉE D'ACTION DE FORMATION :	150 €TTC
SOIT POUR 10 ACTIONS DE FORMATION :	1 500 €TTC
FRAIS DE DOSSIER (DOCUMENTS, EVALUATION, CORRECTION, RESULTATS) :	150€TTC
ENGAGEMENT GLOBAL :	1 650 €TTC

**La durée totale des 3 BLOCS de cette formation,
mis bout à bout, est de 240 heures, soit 30 jours à raison de
1 session par mois pendant 3 ans.**

L'engagement à un bloc ne concerne que le niveau du bloc correspondant.

**Chaque Bloc est indépendant et inter-dépendant des autres.
Son ordre est important** car ce cursus de formation est élaborée de façon à ce que le stagiaire se familiarise et acquiert pas à pas les théories et, par sa pratique régulière, les méthodologies des Voies de séances possibles, adaptées à la personne qui consulte, à partir du Bilan Energétique.

Une évaluation des compétences du stagiaire est réalisée afin de déterminer les pré-requis du candidat selon les critères suivants pour accéder à l'un des blocs :

- **Niveau 1** : Pré-requis des bases de l'Energétique Chinoise Taoïste (YinYang, Qi, 5 Eléments, Méridiens : trajets, fonctions, utilisation, etc)
- **Niveau 2** : Pré-requis du bloc 1 (détaillée sur le programme détaillé Niveau 1).
- **Niveau 3** : Pré-requis du bloc 2 (détaillée sur le programme détaillé Niveau 2).

***Respectez les Règles fondamentales de l'Energétique Chinoise Taoïste,
c'est garantir un Bilan Energétique juste qui conduit aux
Voies de séances adaptées à l'individu !***

Shiatsu
Equilibre
Naturel



Praticien Shiatsu Taoïste
+ Formations Shiatsu, Do In et
Energétique Chinoise Taoïste

Formation Courte : SHIATSU pour la Femme Enceinte

Contenu de la formation, respectant la progression pédagogique :

- **PREPARATION DU PRATICIEN :** Do In, ancrage, centrage, protection.
- **Les bases du YIN YANG, du QI, des Méridiens et des 5 ELEMENTS.**
- **Les théories Taoïstes de la Femme enceinte.**
- **Les POINTS INTERDITS** (localisation, nature).
- **Dispersion et Tonification - Kio/Jitsu.**
- **Le protocole complet spécifique à la femme enceinte.**



Les objectifs de cette formation :

Permettre à des professionnels d'acquérir les connaissances de cette technique douce, efficace et complémentaire à leur champ de compétences, pour accompagner une femme enceinte tout au long de sa grossesse, sans aucun risque pour la future maman et son bébé.

Les objectifs pédagogiques :

- Avoir une bonne **hygiène de vie** avant de travailler sur des personnes.
- Se familiariser avec **la pensée chinoise**, le Tao.
- Connaître les **théories fondamentales** de la Médecine Traditionnelle Chinoise datant de près de 3 000 ans, base du Shiatsu.
- **Maitriser le protocole spécifique.**
- Consolider les **connaissances de l'anatomie** occidentale.
- **Accompagner la femme enceinte** tout au long de sa grossesse

Qui peut suivre cette formation ?

Seuls-es les Shiatsushis confirmés-es non initiés à cette technique, et les Professionnels-les de Santé, particulièrement dans le domaine paramédical (Sage Femme, Infirmier-ères, Kinésithérapeute, etc), et non initiés à la pratique du Shiatsu, peuvent suivre cette formation

Formation Courte : La RELAXATION COREENNE

Contenu de la formation, respectant la progression pédagogique :

- **PREPARATION DU PRATICIEN :**
Do In, ancrage, centrage, protection.
- **Anatomie : Les Articulations**
- **Les protocoles complets spécifiques :**
 - Décubitus Ventral.
 - Décubitus Dorsal.
 - Assis ou à Genoux.



Les objectifs de cette formation :

Permettre à des professionnels d'acquérir les connaissances de cette technique ancestrale coréenne basée sur des mobilisations, étirements, balancements, pressions, ondulations et vibrations.



Efficace, relaxante ou stimulante, les gestes de la Relaxation Coréenne ont intégrés naturellement le Shiatsu Traditionnel.

C'est une alternative douce et efficace aux pressions et modelages pouvant être douloureux.

Chaque séquence peut s'intégrer à n'importe quel type de techniques corporelles selon les besoins du receveur et/ou du donneur.

Les objectifs pédagogiques :

- Avoir une bonne **hygiène de vie** avant de travailler sur des personnes.
- Initiation à la pensée asiatique.
- **Maitriser les protocoles spécifiques** pour chaque geste.
- Consolider les **connaissances de l'anatomie** occidentale.
- **Pour les adolescents-es, les sportifs-ves et les personnes sensibles à la douleur .**

Qui peut suivre cette formation ?

Tout professionnel confirmé de Bien être et de Santé du paramédical, particulièrement les Kinésithérapeutes et Ostéopathes.

Formation Courte : SHIATSU sur Chaise Ergonomique

Contenu de la formation, respectant la progression pédagogique :



- **PREPARATION DU PRATICIEN :**
Do In, ancrage, centrage, protection.
- **Les bases du YIN YANG, du QI, des Méridiens et des 5 ELEMENTS.**
- **Anatomie de la tête, nuque, du dos, de épaules, des bras et des mains.**
- **Un protocole complet d'1h30, permettant de s'adapter à toutes les situations.**

Les objectifs de cette formation :

Permettre à tout professionnel de Bien Être, Amma ou Shiatsu de s'initier ou se perfectionner au Bien Être en entreprise ou lors d'évènements sportifs ou culturels.

La connaissance des théories de la MTC permet de s'adapter à tout type de cas et d'aller à l'essentiel, dans un timing stricte, afin de répondre aux attentes de votre receveur.

Les objectifs pédagogiques :

- Avoir une bonne **hygiène de vie** avant de travailler sur des personnes.
- **Connaître les bases fondamentales** de la MTC.
- **Maîtriser les différentes postures** pour chaque geste afin d'économiser son énergie et de réaliser le toucher juste..
- Consolider les **connaissances de l'anatomie.**
- **S'adapter** à toute situation.

Qui peut suivre cette formation ?

Tout professionnel confirmé de Bien être.



Les Tarifs des Formations Courtes - 2024

SHIATSU POUR LA FEMME ENCEINTE

La durée de cette formation est de 32 heures réparties sur 4 jours, à raison de 1 session/semaine, espace nécessaire afin d'intégrer les théories vues chaque matinée, et de maîtriser les pratiques vues chaque après-midi.

La 4ème journée est consacrée à l'évaluation écrite et pratique..

3 JOURNÉES DE FORMATIONS + 1 JOURNÉE ÉVALUATION

UNE JOURNÉE D'ACTION DE FORMATION : 150 €TTC
SOIT POUR 4 ACTIONS DE FORMATION : 600 €TTC

FRAIS DE DOSSIER (DOCUMENTS, EVALUATION, CORRECTION, RESULTATS) : 80 €TTC

ENGAGEMENT GLOBAL : 680 €TTC

LA RELAXATION CORRÉENNE

La durée de cette formation est de 32 heures réparties sur 4 jours, à raison de 1 session/semaine, espace nécessaire afin d'intégrer les théories et de maîtriser la pratique des deux protocoles.

La 3ème journée est consacrée à l'évaluation pratique..

2,5 JOURNÉES DE FORMATIONS + 1/2 JOURNÉE ÉVALUATION

UNE JOURNÉE D'ACTION DE FORMATION : 150 €TTC
SOIT POUR 4 ACTIONS DE FORMATION : 600 €TTC

FRAIS DE DOSSIER (DOCUMENTS, EVALUATION, CORRECTION, RESULTATS) : 80 €TTC

ENGAGEMENT GLOBAL : 680 €TTC

LE SHIATSU SUR CHAISE ÉRGONIMIQUE

La durée de cette formation est de 24 heures réparties sur 3 jours, à raison de 1 session/semaine, espace nécessaire afin d'intégrer les théories et de maîtriser les pratiques des deux protocoles.

La 3ème journée est consacrée à l'évaluation pratique..

2,5 JOURNÉES DE FORMATIONS + 1/2 JOURNÉE ÉVALUATION

UNE JOURNÉE D'ACTION DE FORMATION : 150 €TTC
SOIT POUR 4 ACTIONS DE FORMATION : 450 €TTC

FRAIS DE DOSSIER (DOCUMENTS, EVALUATION, CORRECTION, RESULTATS) : 80 €TTC

ENGAGEMENT GLOBAL : 530 €TTC

ZEN PLUS : Conditions Générales à toutes les Formations ...

L'accès aux formations :

- Chaque personne désirant suivre une formation à l'école ZEN PLUS doit convenir d'un entretien individuel de motivation à suivre la formation et d'évoquer son projet professionnel s'il y a lieu via un document transmis en amont par ZEN PLUS.
 - Une fois le courrier de motivation ou/et l'entretien individuel réalisé, ZEN PLUS envoie au futur stagiaire le programme complet de la formation, la convention et le devis correspondant au type de formation choisie.
 - Toute demande singulière est prise en compte et pourra être adaptée dans la mesure du possible. Ce sera alors spécifié dans le contrat et un programme personnalisé.
 - L'engagement à suivre une formation est officiel 10 jours après la signature et paraphes du stagiaire et de Zen Plus sur tous les documents en deux exemplaires, dont l'un est conservé par le stagiaire et l'autre par Zen Plus.
 - Si le stagiaire souhaite se rétracter dans ce délai de 10 jours, Il en informe ZEN PLUS par lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée au stagiaire. Une caution de 30%, du montant global de l'action de formation concernée, en chèque à l'ordre de ZEN PLUS est requise à la première session afin d'assurer l'engagement du stagiaire à la totalité des sessions de l'actions de formation concernée. Ce chèque est encaissé uniquement en cas de non présence totale ou partielle injustifiée ou injustifiable, à une ou plusieurs sessions avec absence de règlement de la ou des sessions manquées. La restitution de ce chèque est effectuée à la dernière session du cursus.
 - Si le stagiaire est empêché de suivre la formation par suite de force majeure reconnue, le contrat de Formation professionnelle est résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues de leur valeur au présent contrat.
 - En cas d'annulation d'une action de formation de la formation du fait de ZEN PLUS, aucun règlement ne sera requis au stagiaire. ZEN PLUS s'engage à fournir le contenu écrit de l'action de formation annulée ainsi que les supports pédagogiques correspondants.
 - En cas de cessation anticipée de la formation du fait de ZEN PLUS, aucun règlement ne sera requis au stagiaire concernant les actions de formation restantes. ZEN PLUS s'engage à fournir le contenu écrit des actions de formation restantes ainsi que les supports pédagogiques correspondants.
 - En cas de report d'une action de formation en accord avec ZEN PLUS et le stagiaire, ce dernier acquitte le montant de la formation à la nouvelle date de la session.
- Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable via un médiateur, une action en justice sera seule compétente pour régler le litige.

Informations pratiques sur les formations :

- Le groupe de travail constitué est limité à six stagiaires, gage de qualité de la formation sur le plan théorique et pratique, et nécessaire à la personnalisation de la formation.
- Les formations s'effectuent dans les locaux de ZEN PLUS, 13 rue Verniquet à Paris 17^{ème}.
- Tout le matériel pédagogique nécessaire à une formation de qualité : tableau blanc avec feutres, vidéo projecteur, documents destinés aux stagiaires.

... ZEN PLUS : Conditions Générales à toutes les Formations

Informations pratiques sur les formations (suite) :

- Tout le matériel technique indispensable à la partie pratique de la formation : futons, tatamis, chaise ergonomique, table de massage, vêtements de pratique si besoin, coussins, couvertures.
- Tout le confort du lieu de formation au service et au confort du stagiaire : cuisine équipée avec tout l'électroménager, cabinet de toilette avec douche, lavabo et wc, un hall d'accueil, une pièce pour se changer respectant l'intimité, une salle pour la théorie et la pratique avec tables chaises, futons, canapés.

Déroulé d'une journée de formation :

- Chaque session pour une journée de formation est de 8h (9h-13h, 14h-18h). Sauf pour la formation Do In (1/2 journée de 4h, soit le matin ou l'après-midi).
- Un espace temps est réservé à la validation des acquis théorique et pratique par le formateur, pour la cohésion du groupe et la personnalisation de la formation.
- Une session de formation est rythmée de théories, de démonstrations, d'ateliers et de pratiques supervisées et corrigées.
- Le déjeuner peut être pris sur le lieu de la formation ou à l'extérieur.
- Le stagiaire signe la feuille de présence avant de déjeuner et à l'issue de la session de l'après-midi.
- A chaque session de l'action de formation concernée, le stagiaire s'engage à acquitter le montant correspondant à celle-ci le jour même de la formation (règlement par chèque, virement ou en espèces). Une facture globale est envoyée au stagiaire à l'issue de la dernière session d'actions de formation.

La fin de la formation :

- A l'issue de chaque cursus de formation, le stagiaire reçoit une attestation certifiant sa participation à hauteur du nombre d'heures de sa présence aux actions de formation.
- Le stagiaire ayant suivi la totalité des cursus de chacune des formations a la possibilité de participer à l'évaluation écrite de chaque bloc ou globale théorique et pratique correspondant à la formation suivie. Celle-ci est organisée, réalisée et contrôlée par ZEN PLUS sous contrôle d'un syndicat de shiatsu (SNSP). En cas de succès à cette évaluation, le stagiaire reçoit un Certificat Professionnel correspondant à l'intitulé de la formation suivie, délivré par ZEN PLUS et attesté par le Syndicat National de Shiatsu Professionnel. En cas d'échec à l'évaluation, l'élève peut établir une demande écrite pour participer à la prochaine évaluation organisée par ZEN PLUS avec possibilité de participer à des sessions déjà vues, comme cela est spécifié dans la convention. A la réception de son certificat de praticien, le stagiaire a 1 mois pour adhérer au SNSP pour 1 an, lui permettant d'obtenir une assurance professionnelle en vue de son installation sur le plan professionnelle.

ZEN PLUS
Mobile : 06 64 16 11 47
Siret 50334061400034

13, rue Verniquet 75017 PARIS
www.zen-plus.fr E-mail : jill_shiatsu@hotmail.fr
N° de déclaration d'activité 11770563977