

# CRESEC

**Centre de Recherche et d'Enseignement en  
Shiatsu et en Energétique Chinoise**



**Programme de formation en Shiatsu et Médecine  
Chinoise Antique et symbolique**

*Centre de Recherche et d'Enseignement en Shiatsu et en Energétique Chinoise  
13 rue d'Algérie, 69001 Lyon. Tel : 06 80 07 16 75.*

*S.a.r.l au capital de 100 €. RCS Lyon 524.046.208. Code APE : 8559 A. SIRET n° 524.046.208.00038.*

*[www.cresec-lyon.com](http://www.cresec-lyon.com)*

## Centre de Recherche et d'Enseignement en Shiatsu et en Énergétique Chinoise

Le CRESEC est un centre de formation professionnelle en Shiatsu Traditionnel et en énergétique chinoise fondé à Lyon en 2010. L'objectif de l'école est de transmettre un enseignement professionnalisant de qualité avec un cursus et un nombre d'heures de formation en accord avec les meilleures écoles de Shiatsu françaises et européennes.

Le CRESEC propose un enseignement complet qui associe de façon harmonieuse l'étude du Shiatsu Traditionnel et l'étude de la Médecine Chinoise Antique et symbolique sans nécessiter d'acquis préalables ou complémentaires dans ces domaines.

L'étude de l'anatomie et de la physiopathologie incluse dans le cursus vise à faire des stagiaires de futurs praticiens de haut niveau.

3 cursus sont proposés dans le cadre de la formation en Shiatsu :

- Le cursus de Shiatsu familial en 1 an.
- Le cursus de praticien en Shiatsu traditionnel en 2 ans.
- Le cursus de praticien professionnel en Shiatsu et en Médecine Chinoise Antique en 4 ans.
- Les formations post-graduées (équivalent d'une 5<sup>ème</sup> année).

Le CRESEC est un centre de formation professionnelle enregistré sous le numéro 82.69.11706.69 auprès du préfet de la région Rhône-Alpes (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

Tous les intervenants du CRESEC sont des praticiens professionnels avec plusieurs années de pratique en cabinet et dans le domaine de la formation.

**Ludovic Charton**  
Fondateur du CRESEC

# Cursus de formation en Shiatsu Traditionnel et en énergétique chinoise

## Programme 1<sup>ère</sup> année :

### Public visé :

Particuliers (reconversion professionnelle, création d'emploi) souhaitant acquérir les notions fondamentales de Shiatsu Traditionnel en vue d'une reconversion professionnelle dans les métiers de praticiens de santé, dans le cadre de la conversion professionnelle ou d'actions de préformation et de préparation à la vie professionnelle.

Professionnels de santé libéraux et salariés (infirmières, diététiciens, médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, praticiens de santé, ...) souhaitant enrichir leur pratique professionnelle d'un outil complémentaire, dans le cadre de l'acquisition, de l'entretien ou du perfectionnement des connaissances.

### Objectifs pédagogiques :

Acquérir les techniques de base en Shiatsu Traditionnel.

Acquérir les notions fondamentales théoriques de Médecine Chinoise Antique.

### Prérequis :

Aucun prérequis.

### Durée : 5 x 3 jours : 120 heures.

### Prix: 1950 €.

### Déroulé de la formation :

#### 1<sup>er</sup> week-end :

Apprentissage du Shiatsu niveau 1.  
Les synergies de points équilibrants.  
Indications et contre-indications.

#### 2<sup>ème</sup> week-end :

Apprentissage du Shiatsu niveau 2.  
Indications et contre-indications.

### 3ème week-end :

Apprentissage du Shiatsu assis.  
Révision et pratique du Shiatsu niveaux 1 et 2.  
Indications et contre-indications.

### 4ème week-end :

Historique de la Médecine Traditionnelle Chinoise et du Shiatsu.  
Etude et analyse des principaux idéogrammes de la MCA.  
Etudes des notions suivantes :

- Tao
- Yin-Yang
- Les Trigrammes du Yi King
- L'Homme entre le Ciel et la Terre
- Triple Réchauffeur, formation et distribution des différents souffles de l'Homme
- Souffles nourriciers (Ying Qi) et défensifs (Wei Qi).
- Cycle circadien et marées énergétiques
- Le Qi
- Wu Xing : 5 mouvements
- Cycles d'engendrement et de contrôle
- Les entités viscérales : Wu Shen

### 5ème week-end :

Fonctions psychophysiologiques des 12 méridiens (Jing Mai) et des Zang-Fu (organes et entrailles).  
Bilan énergétique : entretien verbal.

#### **Moyens pédagogiques, techniques et encadrement :**

Travail en groupe articulé autour de la pratique du Shiatsu.  
Travail en binôme permettant la pratique et le ressenti des techniques enseignées.  
Présence de plusieurs assistants auprès du formateur afin de faciliter l'apprentissage des techniques enseignées.  
Supports d'appropriation théoriques (fascicules de cours) des données de base du Shiatsu Traditionnel.  
Mise à disposition du matériel nécessaire à l'action de formation : tatamis, alèses, rétroprojecteur, tables, chaises.

#### **Suivi et évaluation :**

Signature d'une feuille d'émargement.  
Remise d'une attestation de formation professionnelle.

## **Programme 2ème année :**

### **+ Public visé :**

Particuliers (reconversion professionnelle, création d'emploi) souhaitant acquérir les notions fondamentales du Shiatsu Traditionnel en vue d'une reconversion professionnelle dans les métiers de praticiens de santé, dans le cadre de la conversion professionnelle ou d'actions de préformation et de préparation à la vie professionnelle, ayant effectués la première année et qui souhaitent se présenter à l'examen de praticien en Shiatsu de confort.

Professionnels de santé libéraux et salariés (infirmières, diététiciens, médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, praticiens de santé, ...) souhaitant enrichir leur pratique professionnelle d'un outil complémentaire, dans le cadre de l'acquisition, de l'entretien ou du perfectionnement des connaissances, ayant effectués la première année et qui souhaitent se présenter à l'examen de praticien en Shiatsu de confort.

### **+ Objectifs pédagogiques :**

Acquérir la maîtrise des techniques avancées de Shiatsu.  
Approfondir et enrichir les données théoriques étudiées en première année.  
Acquérir et maîtriser les éléments du bilan énergétique.  
Acquérir et maîtriser les données théoriques de la diététique énergétique chinoise.  
Acquérir et pratiquer les techniques avancées de Do In.

### **+ Prérequis :**

Avoir suivi l'intégralité de la première année du cursus de Shiatsu Traditionnel.

**+ Durée : 5 x 3 jours : 120 heures.**

**+ Prix: 1950 €.**

### **+ Déroulé de la formation :**

#### **1<sup>er</sup> week-end :**

Apprentissage du Shiatsu niveau 3.  
Révision et pratique des techniques de 1<sup>ère</sup> année.  
Travail direct sur les méridiens.  
Indications et contre-indications.

#### **2ème week-end :**

Retour sur le bilan énergétique et les données générales.  
Présentation des points Antiques et utilisation.  
Présentation et placement des points Mu et utilisation.  
Placement des points Yuan.  
Moxibustion.

### 3ème week-end :

Diététique énergétique chinoise.  
Pratique du Shiatsu et révision des techniques apprises.

### 4ème week-end :

Apprentissage du Do In Misogi.  
Kototama.  
Yoga taoïste.  
Makkho-Ho.  
Méditations taoïstes.  
Placement des points cutanés.  
Indications et contre-indications.

### 5ème week-end :

Repérage et placement des méridiens et des principaux points cutanés (Mu, Yuan, Antiques).  
Pratique du Shiatsu et révision de toutes les techniques apprises.

### **Moyens pédagogiques, techniques et encadrement :**

Travail en groupe articulé autour de la pratique du Shiatsu.  
Travail en binôme permettant la pratique et le ressenti des techniques enseignées.  
Présence de plusieurs assistants auprès du formateur afin de faciliter l'apprentissage des techniques enseignées.  
Supports d'appropriation théoriques (fascicules de cours) des données de base du Shiatsu Traditionnel.  
Mise à disposition du matériel nécessaire à l'action de formation : futons, alèses, rétroprojecteur, tables, chaises.

### **Suivi et évaluation :**

Signature d'une feuille d'émargement.  
Remise d'une attestation de formation professionnelle.  
Passage de l'examen en Shiatsu Traditionnel 6 mois après la fin de la deuxième année.

## **Programme 3ème année :**

### **+ Public visé :**

Particuliers (reconversion professionnelle, création d'emploi) souhaitant acquérir les notions fondamentales du Shiatsu Traditionnel en vue d'une reconversion professionnelle dans les métiers de praticiens de santé, dans le cadre de la conversion professionnelle ou d'actions de préformation et de préparation à la vie professionnelle, ayant effectués la deuxième année et qui souhaitent acquérir une pratique de haut niveau.

Professionnels de santé libéraux et salariés (infirmières, diététiciens, médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, praticiens de santé,...) souhaitant enrichir leur pratique professionnelle d'un outil complémentaire, dans le cadre de l'acquisition, de l'entretien ou du perfectionnement des connaissances, ayant effectués la deuxième année et qui souhaitent acquérir une pratique de haut niveau.

### **+ Objectifs pédagogiques :**

Acquérir la maîtrise des techniques fondamentales de Shiatsu.  
Acquérir la connaissance théorique des notions d'anatomie et de physiopathologie.

### **+ Prérequis :**

Avoir suivi l'intégralité de la deuxième année du cursus de Shiatsu Traditionnel.

**+ Durée : 5 x 3 jours : 120 heures.**

**+ Prix: 1950 €.**

### **+ Déroulé de la formation :**

#### **1<sup>er</sup> week-end :**

Shiatsu niveau 4 : techniques avancées.  
Ampuku (travail du ventre).  
Techniques spécifiques de travail des points : doigts, moxibustion.  
Pratique du Do In.

## 2ème week-end :

Quantité et qualité.

Ciel Antérieur et Ciel Postérieur.

L'Homme de la naissance à la mort au regard de la Tradition taoïste.

Embryologie Taoïste.

Ming Men.

Théorie du Mandat Céleste (Tian Ming) et origine des maladies au regard de la Tradition médicale Taoïste.

Horizontalité et verticalité.

Les filtres principaux.

Etude du pictogramme de Mencius et des relations corps-esprit.

Les systèmes organiques.

Esprit symbolique des points Mu.

## 3ème week-end :

Anatomie.

Repérage osteo-articulaire des points cutanés.

## 4ème week-end :

Physiologie et pathologie.

## 5ème week-end :

Révision, mise en place et approfondissement des techniques apprises.

Positionnement des points cutanés.

Misogi.

## **Moyens pédagogiques, techniques et encadrement :**

Travail en groupe articulé autour de la pratique du Shiatsu.

Travail en binôme permettant la pratique et le ressenti des techniques enseignées.

Présence de plusieurs assistants auprès du formateur afin de faciliter l'apprentissage des techniques enseignées.

Supports d'appropriation théoriques (fascicules de cours) des données de base du Shiatsu Traditionnel.

Mise à disposition du matériel nécessaire à l'action de formation : futons, alèses, rétroprojecteur, tables, chaises.

## **Suivi et évaluation :**

Signature d'une feuille d'émargement.

Remise d'une attestation de formation professionnelle.



## **Programme 4ème année : Professionnalisation.**

### **+ Public visé :**

Aux particuliers (reconversion professionnelle, création d'emploi) souhaitant acquérir les notions fondamentales du Shiatsu Traditionnel en vue d'une reconversion professionnelle dans les métiers de praticiens de santé, dans le cadre de la conversion professionnelle ou d'actions de préformation et de préparation à la vie professionnelle, ayant effectués la troisième année et qui souhaitent se présenter à l'examen final de praticien professionnel en Shiatsu et en énergétique chinoise.

Aux professionnels de santé libéraux et salariés (infirmières, diététiciens, médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, praticiens de santé,...) souhaitant enrichir leur pratique professionnelle d'un outil complémentaire, dans le cadre de l'acquisition, de l'entretien ou du perfectionnement des connaissances, ayant effectués la troisième année et qui souhaitent se présenter à l'examen final de praticien professionnel en Shiatsu et en énergétique chinoise.

### **+ Objectifs pédagogiques :**

Acquérir et maîtriser les techniques avancées en Shiatsu et de Do In.

Approfondir et enrichir les données théoriques étudiées en première, deuxième et troisième année.

Acquérir et maîtriser les techniques de gestion de séances et de relations praticien-client.

### **+ Prérequis :**

Avoir suivi l'intégralité de la troisième année du cursus de Shiatsu Traditionnel.

**+ Durée : 5 x 3 jours : 120 heures.**

**+ Prix: 1950 €.**

### **+ Déroulé de la formation :**

#### **1<sup>er</sup> week-end :**

Travail vibratoire des points cutanés et développement des techniques de ressenti.

Positionnement et centrage du praticien.

L'intention, les différents niveaux de travail des points cutanés.

Pratique du Do In Misogi.

#### **2ème week-end :**

Pratique du Shiatsu.

Retour sur le principe d'analogie.

Études de cas.

Approfondissement de la lecture corporelle par l'analyse des pictogrammes archaïques des points révélateurs.

### 3ème week-end :

Pratique du Shiatsu.

Études de cas.

Approfondissement de la lecture corporelle par l'analyse des pictogrammes archaïques des points révélateurs.

### 4ème week-end :

Étude de la symbolique des points des méridiens Yin à travers leurs noms archaïques.

### 5ème week-end :

Étude de la symbolique des points des méridiens Yang à travers leurs noms archaïques.

### **Moyens pédagogiques, techniques et encadrement :**

Travail en groupe articulé autour de la pratique du Shiatsu.

Travail en binôme permettant la pratique et le ressenti des techniques enseignées.

Présence de plusieurs assistants auprès du formateur afin de faciliter l'apprentissage des techniques enseignées.

Supports d'appropriation théoriques (fascicules de cours) des données de base du Shiatsu Traditionnel.

Mise à disposition du matériel nécessaire à l'action de formation : futons, alèses, rétroprojecteur, tables, chaises.

### **Suivi et évaluation :**

Signature d'une feuille d'émargement.

Remise d'une attestation de formation professionnelle.

Passage de l'examen professionnel en Shiatsu Traditionnel et Médecine Chinoise Antique 6 mois après la fin de la quatrième année.

## **Synthèse globale :**

✚ **Total d'heures de formation : 480 heures sur 4 années (120 heures par an).**  
Anatomie et physio-pathologie incluses dans la formation.

✚ **Prix total de la formation : 7800 €.**

✚ **Horaires des cours : 9H00-12H30 et 14H00-18H30.**

✚ **Lieu des cours : CRESEC, 13 rue d'Algérie, 69001 Lyon.**

✚ **Important :**

Il est demandé, pour chaque année, une pratique personnelle de 2 Shiatsu par semaine, c'est à dire 100 Shiatsu par an.

Un travail personnel important au niveau théorique est également indispensable entre les séminaires.

✚ **Le prix de la formation comporte pour chaque année :**

- Le prix des stages
- L'inscription et le passage des examens gratuits
- La remise de fascicules de cours après chaque stage