



FORMATION EN LIGNE
ANIMATEUR ATELIER DO-IN

DO-IN ET MEDITATION

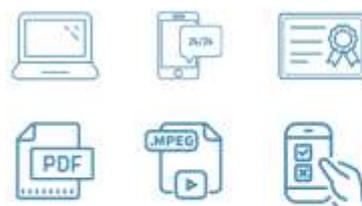
PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION ANIMATEUR ATELIER DO-IN

A CARACTERISTIQUES DE LA FORMATION



Formation Animateur Atelier Do-In

Formation en ligne



I Présentation du Do-In :

Le do-in est traduit en occident par **automassage**. Le do-in est imprégné de la culture énergétique orientale et on retrouve sa pratique dans la **médecine traditionnelle chinoise (MTC)**, Japonaise ou encore Indienne. En Japonais on parle de **do-in**, en Chine de **Tao yin**, et en médecine Ayurvédique d'**automassage Abhyanga**.

Le **terme Do-In signifie « voie de l'énergie »**. En effet le terme « **Do** » signifie «la voie, le chemin, la route » et le terme « **in** », énergie. Il ne s'agit donc pas seulement d'une technique d'automassage comme pourrait le faire penser la traduction occidentale mais plutôt d'un art de vivre, de la voie, du chemin que nous suivons et qui va nous permettre de trouver la santé physique, mentale ou encore l'éveil spirituel.

Il existe plusieurs chemins pour obtenir cet éveil et dans la tradition Japonaise, le mot Do (voie) est utilisé dans différentes disciplines ou « arts » comme le **Judo** (la voie de la souplesse), l'**Aïkido** (la voie de l'union des énergie), l'**Ikebana ou kado** (la voie des fleurs), mais aussi pour nommer le lieu où l'on étudie, pratique et cherche la voie à savoir le **dojo** mot bien connu de tous les pratiquants d'arts martiaux. La pratique du Do-in est très proche de la pratique du **Shiatsu-do** qui est la voie de l'action sur l'énergie avec les pouces. Le Do Japonais se rapproche de la notion de Tao de la tradition chinoise.

Le Do-in n'est pas uniquement la pratique d'un massage sur soi comme peut le laisser penser sa traduction occidentale d'automassage, mais un ensemble de techniques qui vont permettre à chaque personne d'améliorer le fonctionnement de son corps, de son esprit pour préserver sa santé et assurer une grande longévité.

Le do-in inclura donc :

- **La pratique de techniques d'automassages** ou l'on peut trouver des techniques de tui na, de shiatsu, de réflexologie plantaire, palmaire, faciale, de qi nei zang fu,
- **La pratique de la digipression ou acupression** sur des points d'acupuncture,
- **La pratique de la respiration,**
- **La pratique d'échauffements** du corps et de libération des articulations,
- **La pratique d'étirements** des muscles et des méridiens tendino-musculaires,
- **La pratique de la méditation, de la visualisation.**

II Objectifs de la formation :

Le **premier objectif** de la formation est de vous présenter les principes fondamentaux de l'énergétique chinoise et du Do-In, de vous donner **les clés** pour comprendre comment cette discipline peut être utile dans l'entretien de la santé au quotidien.

Le **second objectif** est la découverte, la pratique et l'intégration dans votre quotidien des différents aspects du Do-In : l'échauffement, l'automassage, la digipression, la respiration, l'étirement, la méditation.

Le **troisième objectif** est de vous rendre capable de **proposer des ateliers** de Do-In en les adaptant à la population avec laquelle vous travaillez (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, entreprise ou en événementiel) et du moment de la journée ou vous les proposés (réveil, concentration, préparation au sommeil, etc.). Vous serez capable de présenter le Do-In, d'expliquer les principales notions d'énergétique chinoise, de mettre en place l'atelier (matériel, organisation, sécurisation, etc.), de l'adapter et de vous positionner comme animateur.

III Objectifs de la formation :

- Inscription possible toute l'année
- Tarif de la formation : 235€
- Accès immédiat à l'ensemble du contenu de la formation,
- Durée de la formation : 35 heures
- Accès à la plateforme durant 1 ans, prolongation possible gratuitement
- Aucun prérequis
- Livret d'accueil
- Possibilité de poser vos questions à un formateur référent,
- Des supports de cours en pdf téléchargeables, avec bibliographies et fiches de synthèses
- Des vidéos en consultation sur la plateforme,
- Des fichiers audios téléchargeables,
- Des devoirs pour assimiler le cours
- Des exercices de mise en pratique
- Des Quizz d'évaluation
- Attestation de formation

B CHAPITRES ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Résumé du contenu de la formation :

- 238 pages de support Pdf
- 107 minutes de support Audio,
- 177 minutes de support vidéo,
- Des exercices et des questions d'auto-évaluations pour chaque chapitre,
- 10 Quizz de fin de chapitre,
- 1 Quizz de fin de formation.

Leçon 0 - Livret d'accueil et objectifs de la formation

- Pdf : Bibliographie 5 pages
- Pdf : Livret d'accueil 20 pages

Leçon 1 – Présentation du Do-In

- Pdf : Présentation du Do-In 6 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Quizz de fin de chapitre

Leçon 2 – Notions d'énergétique chinoise

- Pdf : Théorie fondamentale 46 pages
- Pdf : Méridiens et points d'acupressure 23 pages
- Pdf : Trajet de chaque méridien 15 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Quizz de fin de chapitre

Leçon 3 – Pratique du Do-In

- Pdf : Pratique du Do-In 23 pages
- Mp3 : Méditation du Hara 22 minutes
- Mp3 : Méditation de l'arbre 18 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Quizz de fin de chapitre

Leçon 4 – Do-In et ouverture des articulations

- Pdf : Do-In et ouverture des articulations 21 pages
- Vidéo : Ouverture des articulations 43 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Quizz de fin de chapitre

Leçon 5 – Do-In et respiration

- Pdf : Do-In et ouverture des articulations 16 pages
- Mp3 : Méditation de la respiration longue 20 minutes
- Mp3 : Méditation de la respiration courte 8 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Quizz de fin de chapitre

Leçon 6 – Do-In et Automassages

- Pdf : Do-In et automassages 19 pages
- Vidéo : Do-In et automassages 76 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Quizz de fin de chapitre

Leçon 7 – Do-In et Digipression

- Pdf : Do-In et Digipression 11 pages
- Pdf : Les principaux points d'acupressure 53 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Quizz de fin de chapitre

Leçon 8 – Do-In et Etirements

- Pdf : Do-In et Etirements 35 pages
- Mpg4 : Vidéo Do-In et Etirements 91 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Quizz de fin de chapitre

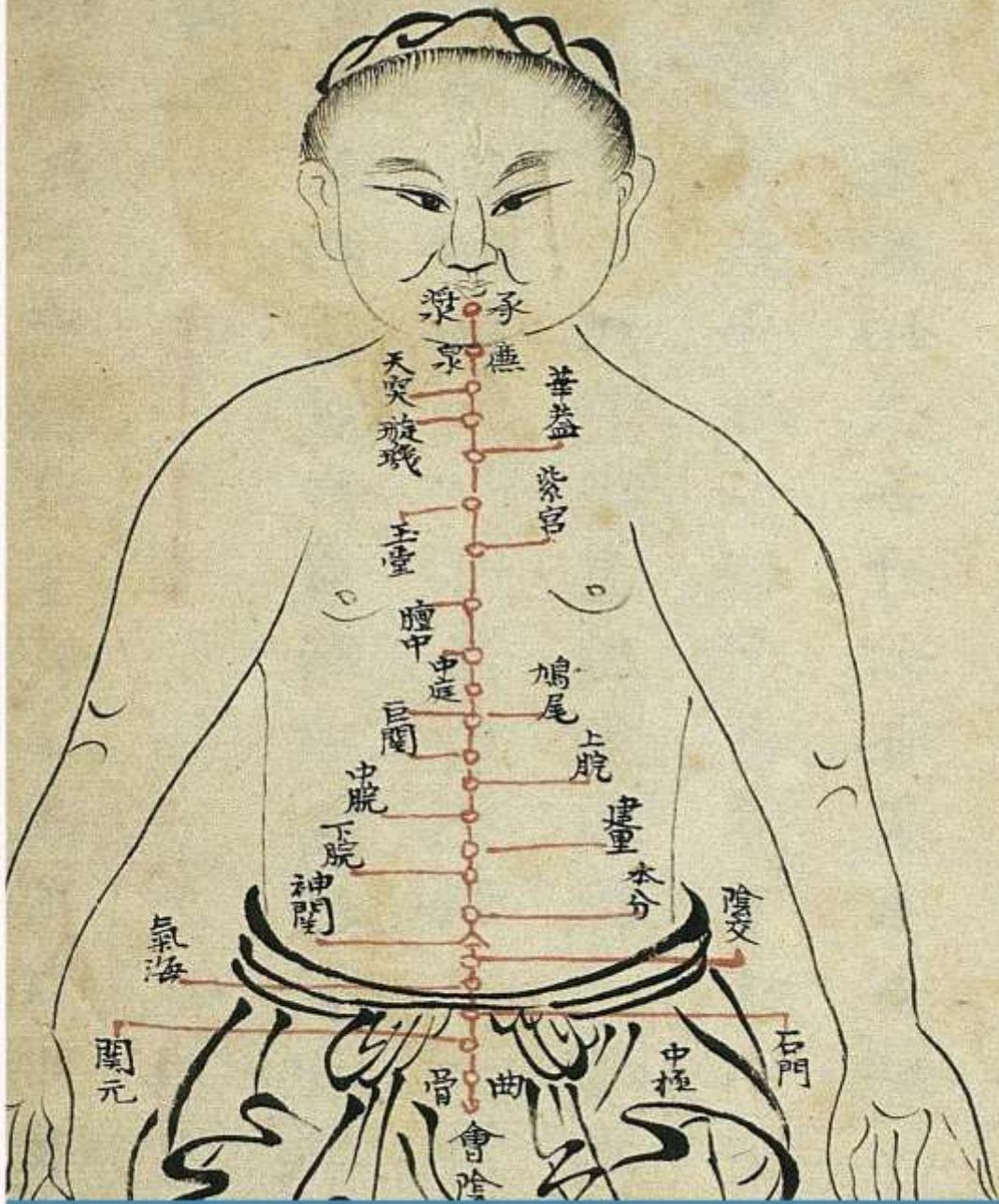
Leçon 9 – Do-In et Méditation

- Pdf : Do-In et Méditation 22 pages
- Mp3 : Méditation de la respiration longue 20 minutes
- Mp3 : Méditation de la respiration courte 8 minutes
- Mp3 : Méditation du Hara 22 minutes
- Mp3 : Méditation de l'arbre 18 minutes
- Mp3 : Méditation du Balayage corporel 12 minutes
- Mp3 : Méditation de la marche consciente 10 minutes
- Mp3 : Méditation du sourire intérieur 17 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Quizz de fin de chapitre

Leçon 9 – Do-In et Animation d'atelier

- Pdf : Do-In et Animation d'ateliers 13 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Quizz de fin de chapitre

Quizz Final



LECOLE SHEN TI

ANIMATEUR ATELIER DO-IN

INTRODUCTION SUR LE DO-IN

INTRODUCTION SUR LE DO-IN

Table des matières

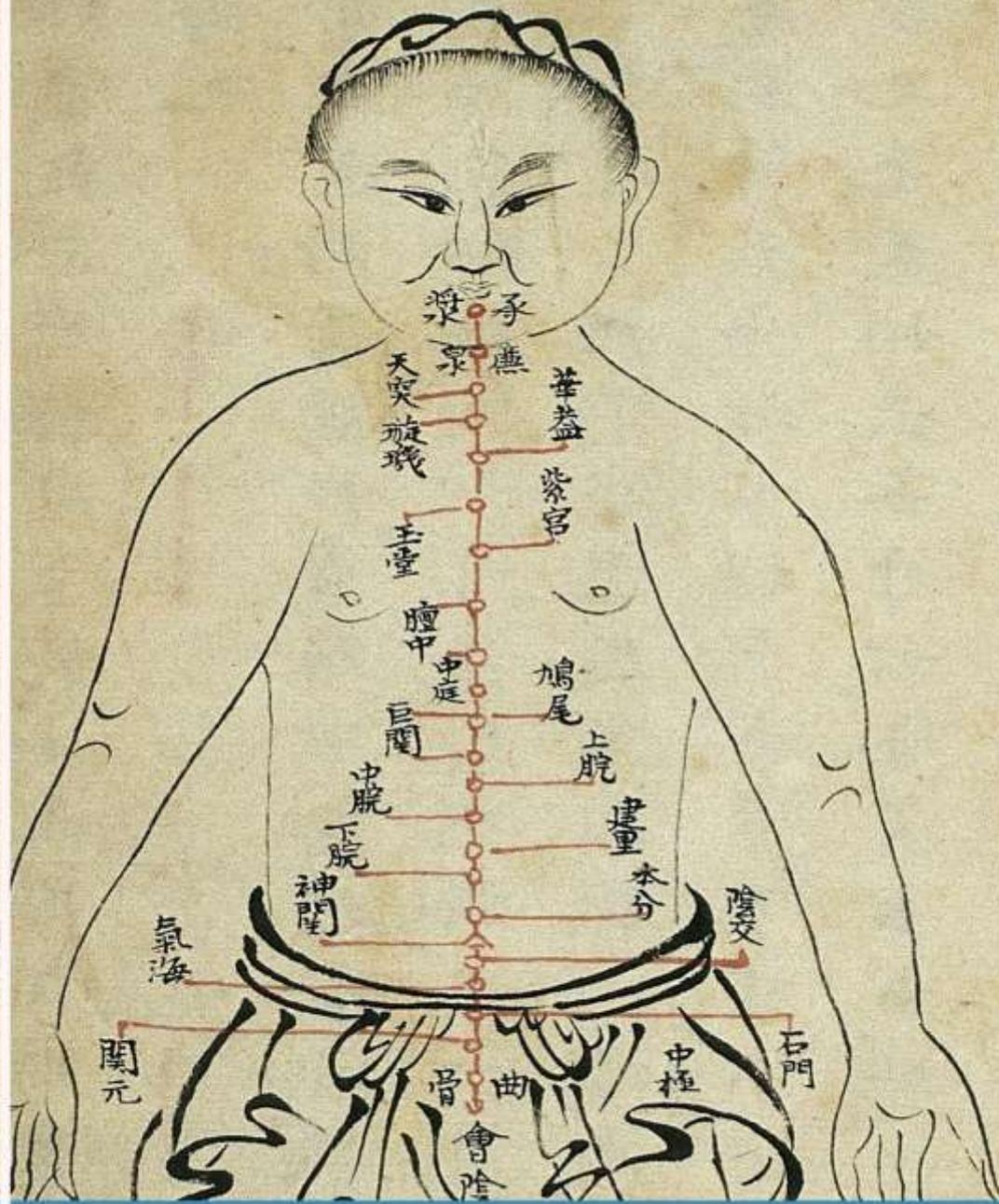
B INTRODUCTION	Erreur ! Signet non défini.
I PRESENTATION DU DO-IN.....	Erreur ! Signet non défini.
1 PRESENTATION	Erreur ! Signet non défini.
2 LES BIENFAITS DU DO-IN.....	Erreur ! Signet non défini.
3 LES PRECAUTIONS.....	Erreur ! Signet non défini.
I Question et exercices sur le chapitre « Présentation du Do-In »	Erreur ! Signet non défini.

THEORIE ENERGETIQUE CHINOISE

Table des matières

A OBJECTIFS CIBLES A L'ISSUE DE CE COURS	Erreur ! Signet non défini.
B PREAMBULE LEGISLATIF	Erreur ! Signet non défini.
C INTRODUCTION A L'ENERGETIQUE CHINOISE	Erreur ! Signet non défini.
D LA THEORIE FONDAMENTALE EN ENERGETIQUE ET SON APPLICATION	Erreur ! Signet non défini.
E THEORIE FONDAMENTALE (QI, YIN, YANG, 5 ELEMENTS)	Erreur ! Signet non défini.
I THEORIE DU QI = Théorie de l'unicité.....	Erreur ! Signet non défini.
1 La Théorie du Qi, généralités	Erreur ! Signet non défini.
2 La Théorie du Qi appliquée à l'Humain	Erreur ! Signet non défini.
2.1. Origine du Qi dans le corps humain	Erreur ! Signet non défini.
2.2. Les fonctions du Qi dans le corps humain	Erreur ! Signet non défini.
2.3. Les mouvements du Qi dans le corps humain.....	Erreur ! Signet non défini.
2.4. Les différents types de Qi dans le corps humain.....	Erreur ! Signet non défini.
2.4.1. Le Qi correct et le Qi pervers	Erreur ! Signet non défini.
2.4.2. Le yuan Qi ou Qi Originel	Erreur ! Signet non défini.
2.4.3. Le Zong Qi	Erreur ! Signet non défini.
2.4.4. Le Ying Qi ou énergie nourricière	Erreur ! Signet non défini.
2.4.5. Le Wei Qi ou énergie défensive	Erreur ! Signet non défini.
2.4.6. Autres Qi	Erreur ! Signet non défini.
II YIN YANG (Théorie de la dualité)	Erreur ! Signet non défini.
1 THEORIE DU YIN ET DU YANG - GENERALITES	Erreur ! Signet non défini.
1.1 Le Yin et le Yang et la notion de cycle	Erreur ! Signet non défini.
2 LES 4 TYPES DE RELATION ENTRE LE YIN ET LE YANG	Erreur ! Signet non défini.
2.1. Opposition du Yin et du Yang	Erreur ! Signet non défini.
2.2. Interdépendance du Yin et du Yang	Erreur ! Signet non défini.
2.3. Equilibrage mutuel du Yin et du Yang.....	Erreur ! Signet non défini.
2.4. Transformation du Yin et du Yang	Erreur ! Signet non défini.
3. LE CORPS HUMAIN VU EN YIN YANG	Erreur ! Signet non défini.
4. EQUILIBRE ET DESEQUILIBRE YIN/YANG.....	Erreur ! Signet non défini.
4.1 Le Yin et le Yang en équilibre.....	Erreur ! Signet non défini.
4.2 Le Yin et le Yang en déséquilibre	Erreur ! Signet non défini.
4.2.1 Situation de plénitude	Erreur ! Signet non défini.
4.2.1 Situation de vide	Erreur ! Signet non défini.

4.2.1 Situation de transformation d'un élément en un autre	Erreur ! Signet non défini.
5 Stratégies pour retrouver un équilibre Yin/Yang correct	Erreur ! Signet non défini.
5 Faire le test pour savoir si vous êtes plutôt Yin ou Yang	Erreur ! Signet non défini.
III THEORIE DES CINQ ÉLEMENTS (Théorie de la pluralité).....	Erreur ! Signet non défini.
1 Présentation de la Théorie des cinq éléments	Erreur ! Signet non défini.
2 Caractéristiques de chacun des cinq éléments	Erreur ! Signet non défini.
2.1. Caractéristiques de l'élément bois	Erreur ! Signet non défini.
2.2. Caractéristiques de l'élément Feu	Erreur ! Signet non défini.
2.3. Caractéristiques de l'élément Terre	Erreur ! Signet non défini.
2.4. Caractéristiques de l'élément Métal	Erreur ! Signet non défini.
2.5. Caractéristiques de l'élément Eau	Erreur ! Signet non défini.
3 Les relations entre les cinq éléments	Erreur ! Signet non défini.
3.1. Relation physiologique d'engendrement : Xiang Sheng.....	Erreur ! Signet non défini.
3.2. Relation physiologique de contrôle, de domination : Xiang Ke.....	Erreur ! Signet non défini.
3.3 Relations pathologiques d'agression, Domination excessive : Xiang Chang	Erreur ! Signet non défini.
3.4 Relations pathologiques d'outrage ou de retournement : Xiang Wu	Erreur ! Signet non défini.
4 La théorie des cinq éléments appliqués à l'organisme.....	Erreur ! Signet non défini.
4.1 Relation entre les viscères dans un cadre physiologique	Erreur ! Signet non défini.
4.2 Relation entre les viscères dans un cadre pathologique	Erreur ! Signet non défini.
5 Faire le test pour savoir quel est votre élément de prédilection	Erreur ! Signet non défini.
J BIBLIOGRAPHIE	Erreur ! Signet non défini.



LECOLE SHEN TI

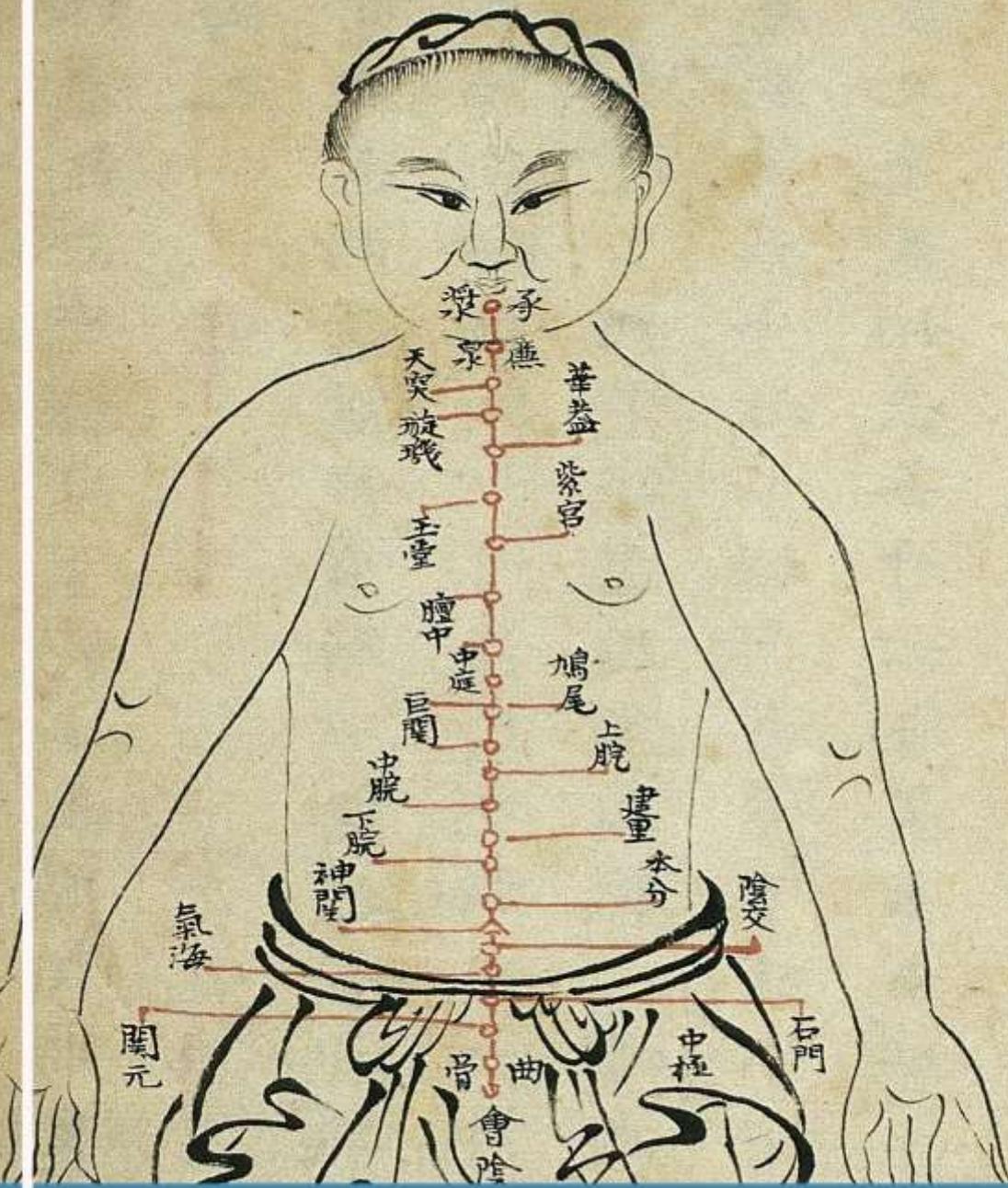
ANIMATEUR ATELIER DO-IN

LES MERIDIENS ET LES POINTS D'ACUPRESSURE

MERIDIENS ET POINTS D' ACUPRESSURE

Table des matières

A OBJECTIFS DE CE MODULE	Erreur ! Signet non défini.
B QU'EST-CE QU'UN MERIDIEN ET UN POINT D'ACUPUNCTURE	Erreur ! Signet non défini.
I LES MERIDIENS	Erreur ! Signet non défini.
1 Le Système-Méridien	Erreur ! Signet non défini.
2 Les 12 Méridiens Principaux et merveilleux vaisseaux.....	Erreur ! Signet non défini.
2.2. La circulation de l'Energie dans les 12 Systèmes-Méridiens principaux	Erreur ! Signet non défini.
2.3. Les huit Méridiens curieux.....	Erreur ! Signet non défini.
3 Les Méridiens tendino-musculaires et les différentes zones cutanées.....	Erreur ! Signet non défini.
4 DESEQUILIBRE DES MERIDIENS	Erreur ! Signet non défini.
II LES POINTS D'ACUPUNCTURE.....	Erreur ! Signet non défini.
1. LES POINTS D'ACUPUNCTURE.....	Erreur ! Signet non défini.
2 LES POINTS PARTICULIERS DES MERIDIENS.....	Erreur ! Signet non défini.
3 LA LOCALISATION DES POINTS D'ACUPUNCTURE	Erreur ! Signet non défini.
4 CHOIX DES POINTS D'ACUPUNCTURE.....	Erreur ! Signet non défini.
C BIBLIOGRAPHIE	Erreur ! Signet non défini.
I Questions et exercices sur le chapitre « LES MERIDIENS ET LES POINTS D'ACUPRESSURE»	Erreur ! Signet non défini.



LECOLE SHEN TI

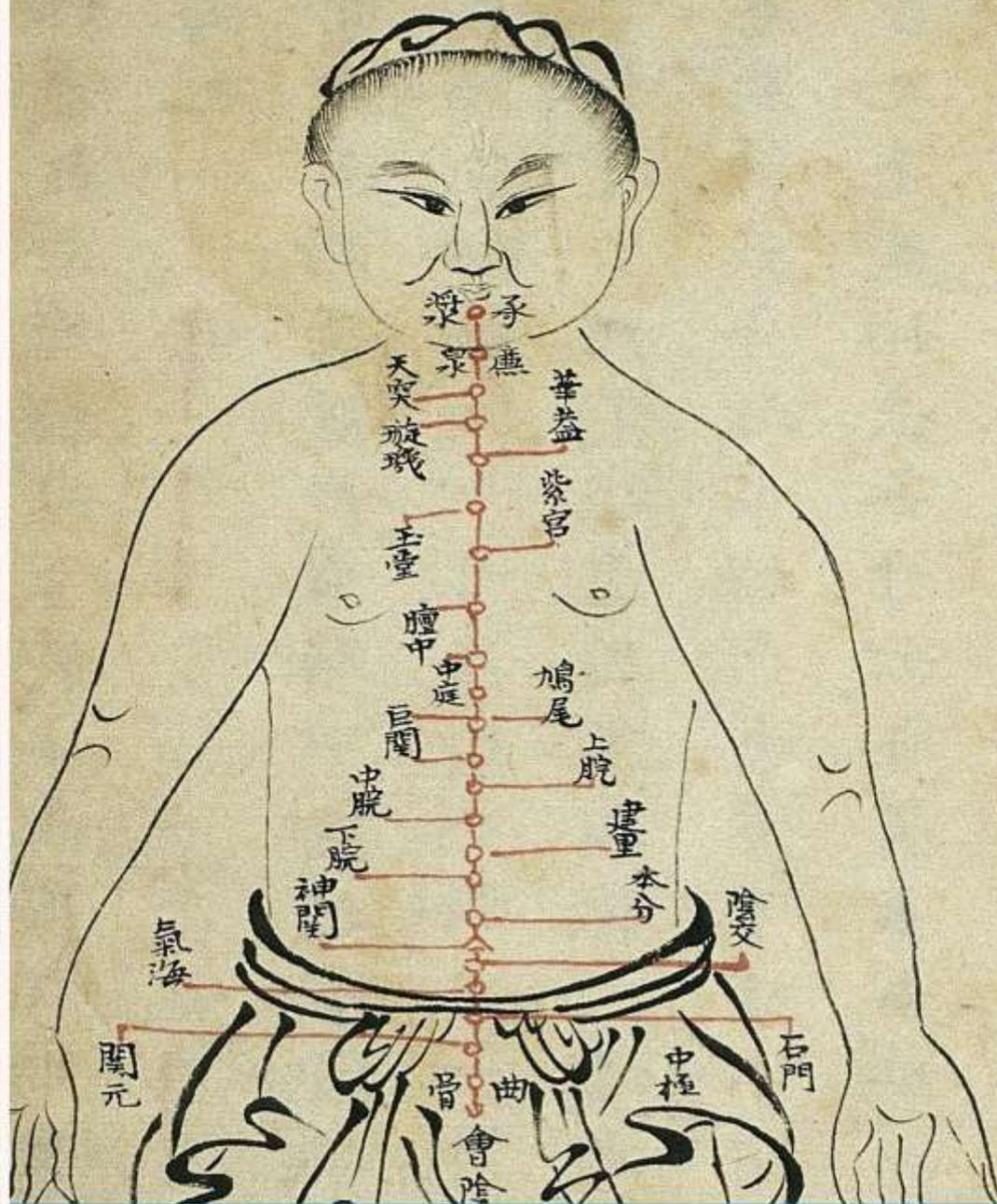
ANIMATEUR ATELIER DO-IN

LA PRATIQUE DU DO-IN

LA PRATIQUE DU DO-IN

Table des matières

C LA PRATIQUE DU DO-IN.....	Erreur ! Signet non défini.
I Le lieu pour la pratique.....	Erreur ! Signet non défini.
1 La pratique du Do-in en extérieur	Erreur ! Signet non défini.
2. La pratique du Do-in en intérieur	Erreur ! Signet non défini.
III La tenue pour pratiquer.....	Erreur ! Signet non défini.
IV Matériel pour pratiquer	Erreur ! Signet non défini.
V Les positions pour pratiquer le do-in	Erreur ! Signet non défini.
1. Position assise Seiza :.....	Erreur ! Signet non défini.
2. Position assise Zazen :	Erreur ! Signet non défini.
3. Position assise sur chaise :.....	Erreur ! Signet non défini.
4. Position debout WU JI ou Zhan Zhuang:.....	Erreur ! Signet non défini.
5 Position allongée sur le sol :	Erreur ! Signet non défini.
VI A quel moment pratiquer le do-in.....	Erreur ! Signet non défini.
VII Fréquence de la pratique	Erreur ! Signet non défini.
VIII Durée d'une séance	Erreur ! Signet non défini.
IX Quelques précautions.....	Erreur ! Signet non défini.
I Questions et exercices sur le chapitre « La pratique du Do-In».....	Erreur ! Signet non défini.



LECOLE SHEN TI
NESHEN
STO
LE
COLE

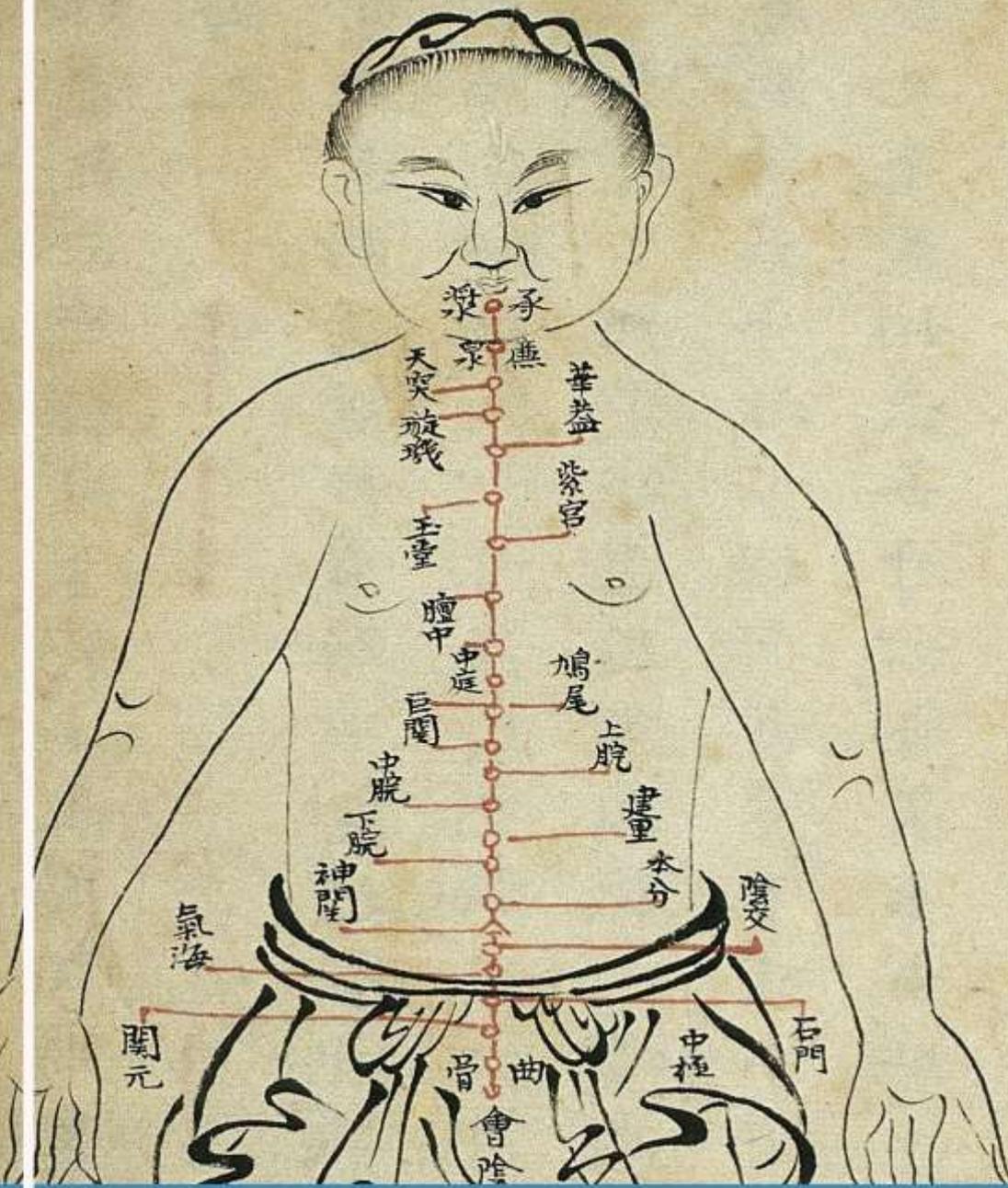
ANIMATEUR ATELIER DO-IN

DO-IN ET OUVERTURE DES ARTICULATIONS

DO-IN ET OUVERTURE DES ARTICULATIONS

Table des matières

F LES OUTILS DU DO-IN.....	Erreur ! Signet non défini.
I DO-IN ET OUVERTURE DES ARTICULATIONS	Erreur ! Signet non défini.
1 Santé des articulations	Erreur ! Signet non défini.
2 Protocole d'ouverture des articulations.....	Erreur ! Signet non défini.
2.1 Tête :	Erreur ! Signet non défini.
2.2 Epauls bras coudes poignets.....	Erreur ! Signet non défini.
2.3 Hanches cuisses genoux cheville	Erreur ! Signet non défini.
2.4 Colonne vertébrale	Erreur ! Signet non défini.
2.5 Final.....	Erreur ! Signet non défini.
Questions et exercices sur le chapitre « Do-In et ouverture des articulations »	Erreur ! Signet non défini.



LECOLE SHEN TI

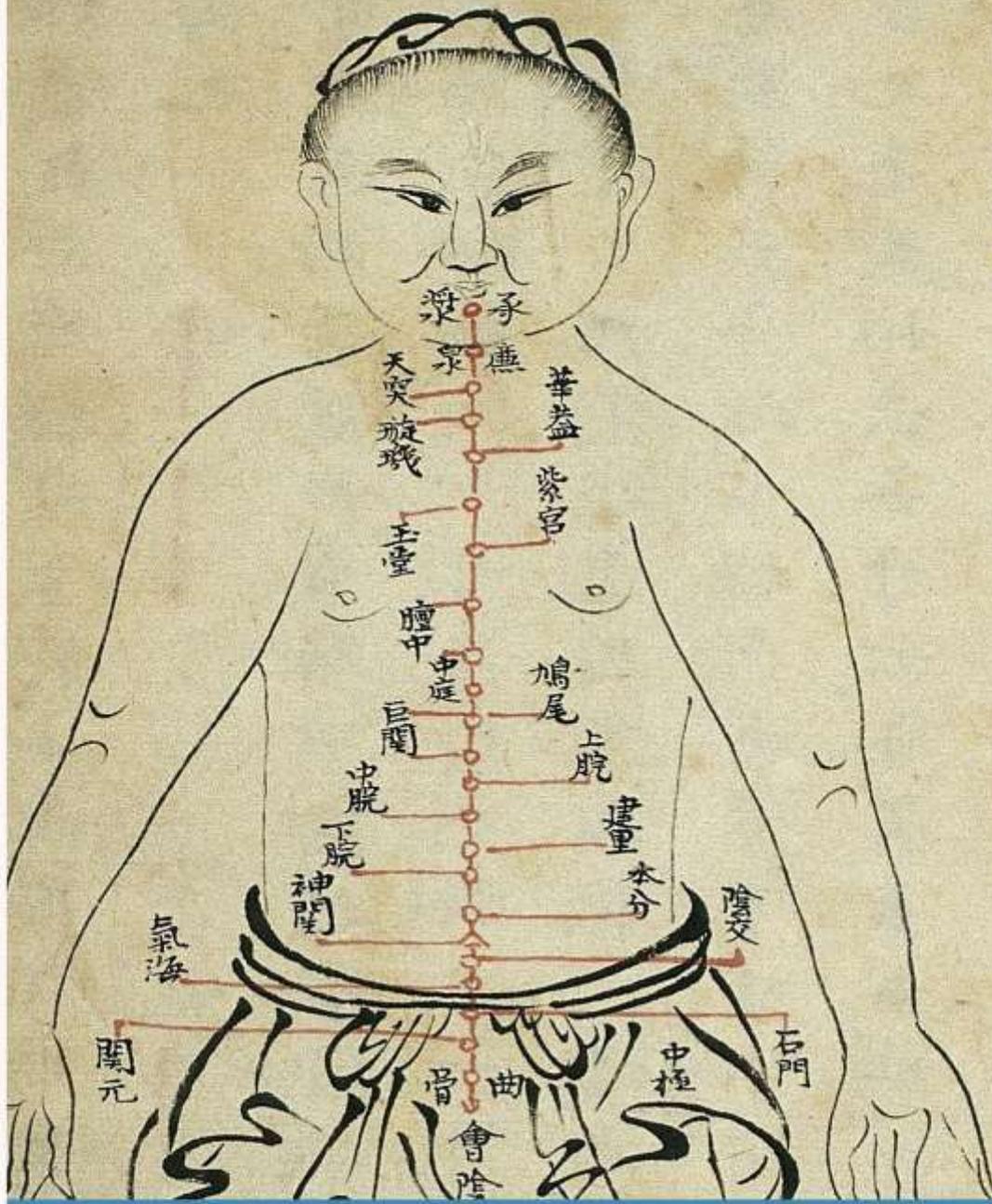
ANIMATEUR ATELIER DO-IN

DO-IN ET RESPIRATION

FORMATION ANIMATEUR ATELIER DO-IN

Table des matières

F LES OUTILS DU DO-IN.....	Erreur ! Signet non défini.
II DO-IN ET RESPIRATION	Erreur ! Signet non défini.
1 LA RESPIRATION C'EST QUOI	Erreur ! Signet non défini.
1.1 La respiration cellulaire	Erreur ! Signet non défini.
1.2 Structure du système respiratoire.....	Erreur ! Signet non défini.
1.3 La mécanique de la respiration	Erreur ! Signet non défini.
1.4 La régulation de la respiration.....	Erreur ! Signet non défini.
2 EFFET D'UNE RESPIRATION CALME	Erreur ! Signet non défini.
3 PRATIQUE DE LA RESPIRATION.....	Erreur ! Signet non défini.
3.1. Préparation des muscles de la respiration	Erreur ! Signet non défini.
3.2. Automassage du plexus solaire	Erreur ! Signet non défini.
3.3. Exercices de respiration.....	Erreur ! Signet non défini.
3.4. Respiration et méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
3.5. Déroulement d'une séance Do-in autour de la respiration.....	Erreur ! Signet non défini.
Questions et exercices sur le chapitre « Do-In et respiration »	Erreur ! Signet non défini.



ANIMATEUR ATELIER DO-IN

DO-IN ET AUTOMASSAGES

DO-IN ET AUTOMASSAGES

Table des matières

F LES OUTILS DU DO-IN.....	Erreur ! Signet non défini.
III DO-IN ET AUTOMASSAGE.....	Erreur ! Signet non défini.
1 LES TECHNIQUES D’AUTOMASSAGE.....	Erreur ! Signet non défini.
1 KATA DES DIFFERENTES PARTIES DU CORPS	Erreur ! Signet non défini.
1.1 Introduction et préparation.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Le visage et le cou.....	Erreur ! Signet non défini.
3 Crâne, nuque, épaule.....	Erreur ! Signet non défini.
4 Bras et mains	Erreur ! Signet non défini.
5 Le buste et l’abdomen	Erreur ! Signet non défini.
6 Les jambes	Erreur ! Signet non défini.
7 Conclusion.....	Erreur ! Signet non défini.
Questions et exercices sur le chapitre « Do-In et automassages ».....	Erreur ! Signet non défini.



LES PRINCIPAUX POINTS D'ACUPRESSION

- Localisation,
- Spécificités,
- Fonctions,
- Indications,

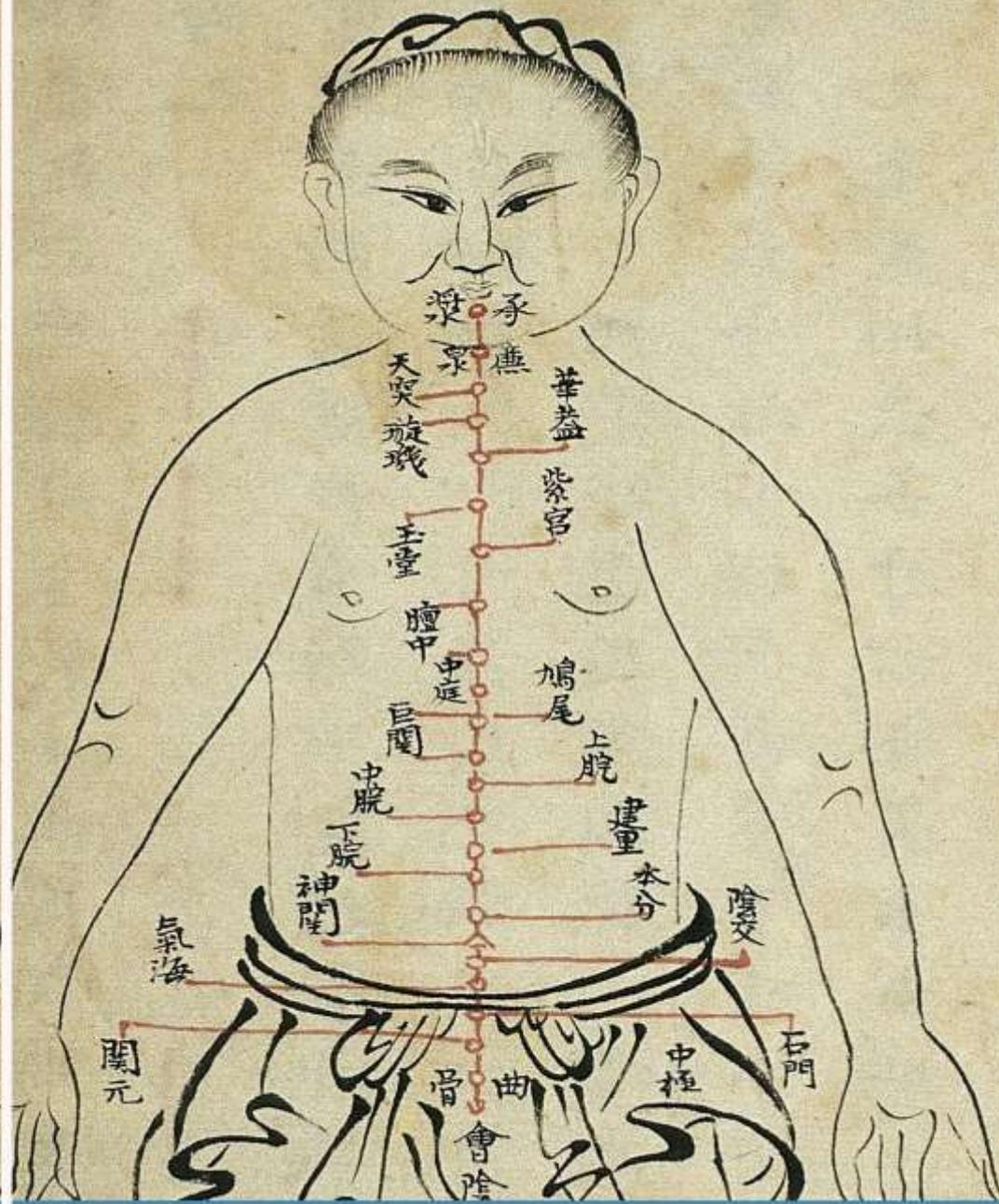
WWW.SHEN-TI.COM

LES PRINCIPAUX POINTS D'ACUPRESSION

Table des matières

I LE MERIDIEN DU POUMON – Shou Tai Yin – Fei Jing	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Poumon	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien du Poumon	Erreur ! Signet non défini.
II LE MERIDIEN DU GROS INTESTIN	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Gros Intestin	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien du Gros Intestin.....	Erreur ! Signet non défini.
III LE MERIDIEN DE L'ESTOMAC	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien de l'Estomac	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien de l'Estomac	Erreur ! Signet non défini.
IV LE MERIDIEN DE LA RATE	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien de la Rate	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien de la Rate	Erreur ! Signet non défini.
V LE MERIDIEN DU COEUR.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Coeur	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien du Coeur.....	Erreur ! Signet non défini.
VI LE MERIDIEN DE L'INTESTIN GRELE	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien de l'Intestin Grêle	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien de l'Intestin Grêle.....	Erreur ! Signet non défini.
VII LE MERIDIEN DE LA VESSIE	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien de la Vessie	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien de la Vessie.....	Erreur ! Signet non défini.
VIII LE MERIDIEN DU REIN	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Rein.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien du Rein	Erreur ! Signet non défini.
IX LE MERIDIEN DU MAITRE DU COEUR	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Maître du Cœur	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien du Maître du Cœur.....	Erreur ! Signet non défini.
X LE MERIDIEN DU TRIPLE RECHAUFFEUR.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Triple Réchauffeur	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien du Triple Réchauffeur	Erreur ! Signet non défini.
XI LE MERIDIEN DE LA VESICULE BILIAIRE	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien de la Vésicule Biliaire.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien de la Vésicule Biliaire	Erreur ! Signet non défini.
XII LE MERIDIEN DU FOIE.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Foie	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien du Foie.....	Erreur ! Signet non défini.
XIII LE MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION.....	Erreur ! Signet non défini.

1 Descriptif du Méridien Vaisseau Conception	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien Vaisseaux Conception	Erreur ! Signet non défini.
XIV LE MERIDIEN VAISSEAU GOUVERNEUR.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien Vaisseau Gouverneur	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien du Vaisseau Gouverneur	Erreur ! Signet non défini.
XV LES POINTS HORS MERIDIENS	Erreur ! Signet non défini.



LECOLE SHEN TI

ANIMATEUR ATELIER DO-IN

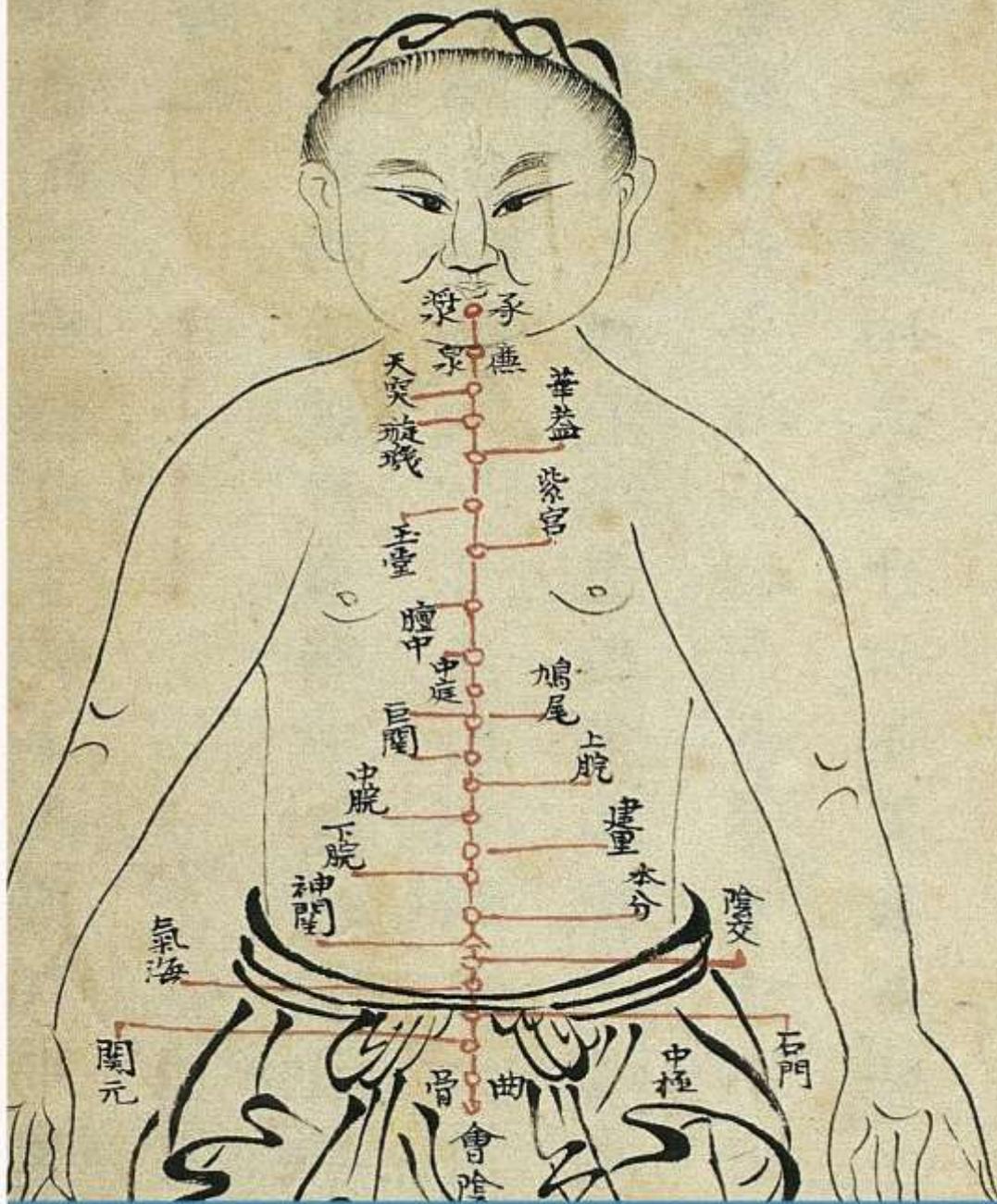
ANIMATEUR ATELIER DO-IN

DO-IN ET DIGIPRESSION

DO-IN ET DIGIPRESSION

Table des matières

F LES OUTILS DU DO-IN.....	Erreur ! Signet non défini.
IV DO-IN ET DIGIPRESSION	Erreur ! Signet non défini.
1. LA PRATIQUE DE LA DIGIPRESSION.....	Erreur ! Signet non défini.
1.1. Préparation avant la pratique de la digipression.....	Erreur ! Signet non défini.
1.2. Notion d’harmonisation, de tonification et de dispersion	Erreur ! Signet non défini.
1.3. Extension de la notion de dispersion (Xie) et de tonification (Bu)	Erreur ! Signet non défini.
1.4. Durée et fréquence de la stimulation de points d’acupressures	Erreur ! Signet non défini.
2. CHOIX DES POINTS D’ACUPRESSURE	Erreur ! Signet non défini.
2. LES PRINCIPAUX POINTS D’ACUPRESSURE	Erreur ! Signet non défini.
2.1 Méthode de localisation des points	Erreur ! Signet non défini.
2.2. Les principaux points de digipression.....	Erreur ! Signet non défini.
2.3. Choix des points en fonction des saisons	Erreur ! Signet non défini.
2.4. Adaptation en fonction troubles	Erreur ! Signet non défini.
2.4.1 Générales.....	Erreur ! Signet non défini.
2.4.2 Dermatologie	Erreur ! Signet non défini.
2.4.3 Gastrologie.....	Erreur ! Signet non défini.
2.4.4 Gynécologie – Obstétrique – Sexualité	Erreur ! Signet non défini.
2.4.5 Orthopédie – Rhumatologie – Traumatologie.....	Erreur ! Signet non défini.
2.4.6 Pneumologie.....	Erreur ! Signet non défini.
2.4.7 Cardiologie.....	Erreur ! Signet non défini.
2.4.8 Psychisme	Erreur ! Signet non défini.
Questions et exercices sur le chapitre « Do-In et digipression »	Erreur ! Signet non défini.



ANIMATEUR ATELIER DO-IN

DO-IN ET ETIREMENTS

DO-IN ET ETIREMENTS

Table des matières

F LES OUTILS DU DO-IN.....	Erreur ! Signet non défini.
V DO-IN ET ETIREMENTS.....	Erreur ! Signet non défini.
1 ETIREMENT ET STRETCHING	Erreur ! Signet non défini.
2 LES DIFFERENTS TYPES D'ETIREMENTS.....	Erreur ! Signet non défini.
3 LE MUSCLE.....	Erreur ! Signet non défini.
4 BONNE PRATIQUE DES ETIREMENTS ET MISE EN GARDE	Erreur ! Signet non défini.
5 DEROULEMENT D'UNE SEANCE EN PRATIQUE.....	Erreur ! Signet non défini.
5.1 Durée de l'étirement	Erreur ! Signet non défini.
5.2 Durée d'une séance complète.....	Erreur ! Signet non défini.
5.3 Déroulement d'une séance	Erreur ! Signet non défini.
6 A QUEL MOMENT S'ETIRER	Erreur ! Signet non défini.
6.1 Pour les sportifs	Erreur ! Signet non défini.
6.2 Pour les personnes sujettes au stress.....	Erreur ! Signet non défini.
7 LA PRATIQUE DES ETIREMENTS.....	Erreur ! Signet non défini.
7.1 Etirements des muscles des jambes et des fessiers	Erreur ! Signet non défini.
7.2 Etirements des muscles de l'abdomen, du thorax et du dos	Erreur ! Signet non défini.
7.3 Etirements des muscles des bras, des épaules et du cou.....	Erreur ! Signet non défini.
7.4 Makko ho - Etirement des 12 méridiens	Erreur ! Signet non défini.
7.2.1 – ETIREMENT DES MERIDIENS POUMONS-GROS INTESTIN	Erreur ! Signet non défini.
7.2.2 – ÉTIREMENT DES MÉRIDIENS VESSIE - REINS.....	Erreur ! Signet non défini.
7.2.3 – ETIREMENT DES MERIDIENS FOIE-VESICULE BILIAIRE	Erreur ! Signet non défini.
7.2.4 – ETIREMENT DES MERIDIENS COEUR-INTESTIN GRELE	Erreur ! Signet non défini.
7.2.5 – ETIREMENT DES MERIDIENS RATE-PANCREAS-ESTOMAC.....	Erreur ! Signet non défini.
6.2.5 – ÉTIREMENT DES MÉRIDIENS MAITRE DU COEUR – TROIS FOYERS	Erreur ! Signet non défini.
Questions et exercices sur le chapitre « Do-In et étirements »	Erreur ! Signet non défini.

ECOLE SHEN TI

ANIMATEUR ATELIER DO-IN

DO-IN ET MEDITATION

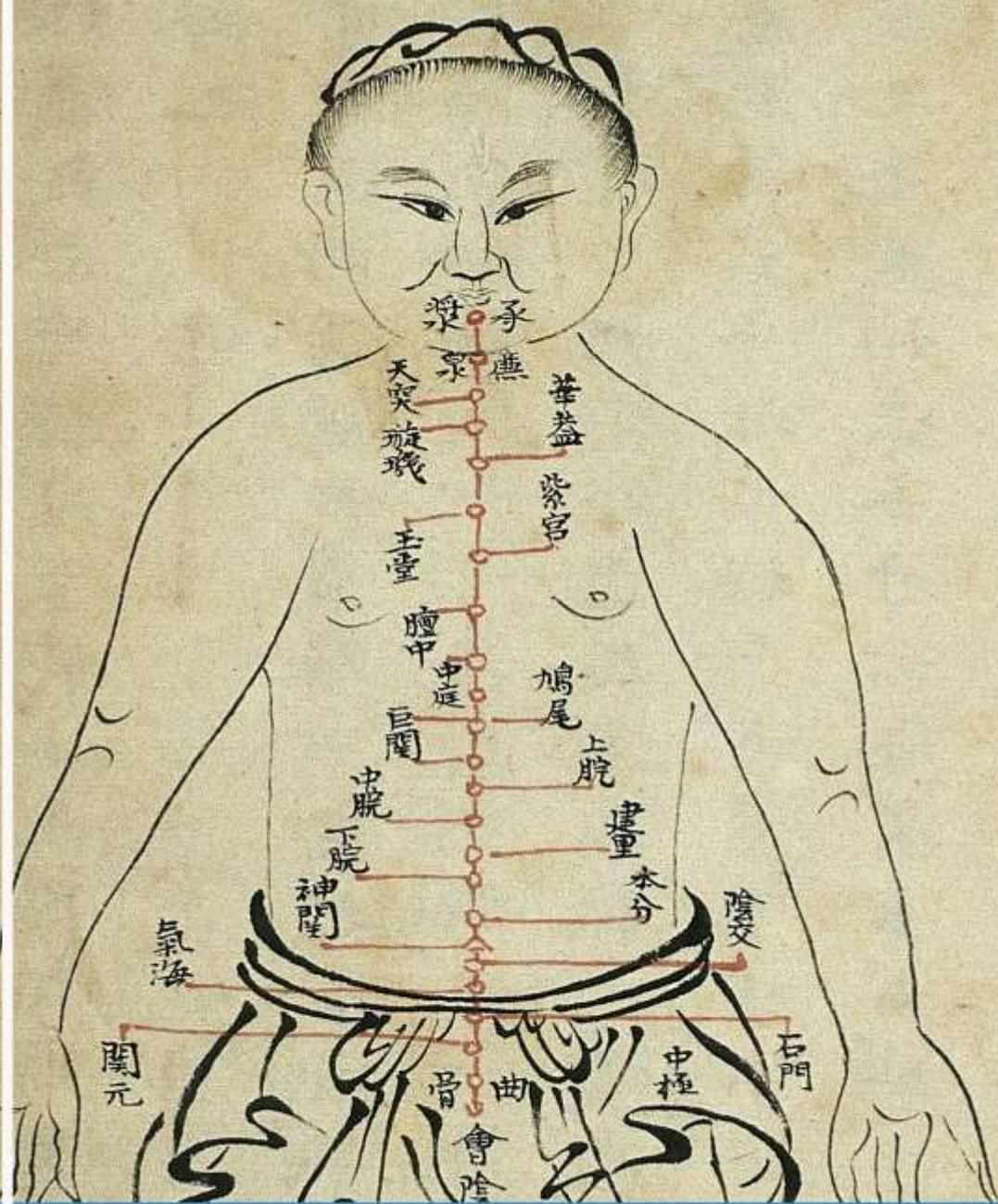
11, rue du Pic du Mégal - 31240 L'Union (Proximité de Toulouse)

DO-IN ET MEDITATION

Table des matières

F LES OUTILS DU DO-IN.....	Erreur ! Signet non défini.
VI DO-IN ET MEDITATION	Erreur ! Signet non défini.
1 Introduction.....	Erreur ! Signet non défini.
2 C'est quoi la méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
3 Histoire de la méditation au fil du temps	Erreur ! Signet non défini.
4 Les bienfaits de la méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
4.1 Réduction du stress	Erreur ! Signet non défini.
4.2 Amélioration du sommeil	Erreur ! Signet non défini.
4.3 Cohérence des ondes cérébrales.....	Erreur ! Signet non défini.
4.4 Augmentation des perceptions	Erreur ! Signet non défini.
4.5 Contrôle des émotions et meilleure gestion de problèmes	Erreur ! Signet non défini.
4.6 Résistance à la pression sociale	Erreur ! Signet non défini.
4.7 Capacité de perspective d'autrui.....	Erreur ! Signet non défini.
4.8 Perception du monde plus positive	Erreur ! Signet non défini.
4.9 Réduction de la pression/tension artérielle	Erreur ! Signet non défini.
4.10 Stimulation du système nerveux	Erreur ! Signet non défini.
4.11 Réduction de toutes maladies/symptômes liés au stress	Erreur ! Signet non défini.
5 Comment fonctionne la méditation	Erreur ! Signet non défini.
6 Trois grands principes de pratique de la méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
7 Trois aspects importants de la méditation	Erreur ! Signet non défini.
8 Les différents niveaux de méditation	Erreur ! Signet non défini.
8 Pratique de la méditation	Erreur ! Signet non défini.
8.1. L'environnement	Erreur ! Signet non défini.
8.2. La tenue	Erreur ! Signet non défini.
8.3. Les postures de méditation	Erreur ! Signet non défini.
8.4. Quelques conseils pour la pratiquer la méditation	Erreur ! Signet non défini.
8.5 Les différents types de méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
9 Guider une méditation par le terpnos logos	Erreur ! Signet non défini.
9.1 Principe 1 : le discours relaxant doit toujours refléter le calme et la sérénité	Erreur ! Signet non défini.
9.2 Principe 2 : il faut parler très lentement	Erreur ! Signet non défini.
9.3 Principe 3 : nécessité des silences parmi le discours relaxant	Erreur ! Signet non défini.
9.4 Principe 4 : bien articuler.....	Erreur ! Signet non défini.
9.5 Principe 5 : volume oral.....	Erreur ! Signet non défini.
10 Proposition de méditations	Erreur ! Signet non défini.
10.1 Choisir sa méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
10.2 La structure d'une méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
10.3 Préparer sa méditation.....	Erreur ! Signet non défini.

11 Quelques exemples de méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Méditation de l'arbre.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Méditation du Hara	Erreur ! Signet non défini.
3 Méditation sur la respiration.....	Erreur ! Signet non défini.
4 Méditation du balayage corporel	Erreur ! Signet non défini.
5 Méditation du sourire intérieur.....	Erreur ! Signet non défini.
6 Méditation de la marche consciente.....	Erreur ! Signet non défini.
Questions et exercices sur le chapitre « Do-In et méditation »	Erreur ! Signet non défini.



LECOLE SHEN TI

ANIM

ANIMATEUR ATELIER DO-IN

ANIMER DES ATELIERS DE DO-IN

ANIMER UN ATELIER DO-IN

Table des matières

G ANIMER ET CREER DES ATELIERS DE DO-IN	Erreur ! Signet non défini.
I OU ANIMER DES ATELIERS DO-IN	Erreur ! Signet non défini.
II LE PLAN TYPE D'UNE SEANCE DE DO-IN	Erreur ! Signet non défini.
1 Avant l'atelier.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Mise en place de l'atelier.....	Erreur ! Signet non défini.
3 Déroulement pratique de l'Atelier : Echauffement, étirement, Do-in, Méditation	Erreur ! Signet non défini.
4 Dernière partie : Clôture de l'atelier	Erreur ! Signet non défini.
III ADAPTATION DE LA SEANCE.....	Erreur ! Signet non défini.
IV DEVENIR ANIMATEUR D'ATELIER	Erreur ! Signet non défini.
1 Savoir-faire et savoir-être	Erreur ! Signet non défini.
2 Pédagogie et méthodologie.....	Erreur ! Signet non défini.
2.1. Quelques principes de pédagogie :	Erreur ! Signet non défini.
2.2. Méthodologie générale pour la pratique du do-in.....	Erreur ! Signet non défini.
V EVALUATION DE L'ATELIER PAR LES PARTICIPANTS.....	Erreur ! Signet non défini.
VI FICHE D'AUTOEVALUATION.....	Erreur ! Signet non défini.
Questions et exercices sur le chapitre « Do-In et animation d'ateliers »	Erreur ! Signet non défini.

