



## **CERTIFICATIONS :** **Instructeur de Do-In & Directeur de Méditation**

**Formations fédérales pour devenir enseignant associatif ou professionnel en Do-In & Méditation.  
Sur une année scolaire (ou plus selon convenance personnelle).**

1) *Six Week-End de Tronc Commun :*

### **Do-In, Méditation, Médecine Traditionnelle Sino-Japonaise, anatomie & physiologie...**

↔ Kata (protocole complet) de Do-In pour l'ensemble du corps : pressions, automassages, étirements, pétrissages, malaxages... avec variantes saisonnières (respirations & méditations) et compléments externes (musculaires, physiques) ou internes (visualisations, intentionnalité, etc.).

↔ Histoire, théorie et pratiques des Médecines Traditionnelles Chinoises et Japonaises. Tao (Do), Taiji (Taiki), Yin & Yang (In & Yo), Principes Kyo-Jitsu, 5 Eléments/Saisons, méridiens, Qi (Ki), Ura & Omoté...

↔ Les différentes conceptions et formes de méditation. Pratique des méditations indo-tibétaines (Kundalini, Tantra, Chakra), taoïstes chinoises (Wuji & circulations vitales) ou bouddhistes (Chan, Zazen...).

↔ Bases du Kikô (Chi-Kung) selon la double approche chinoise et nipponne. Postures, marches & enchaînements. Travail externe (corps physique) et interne (corps énergétique).

↔ Anatomie humaine squelettique, musculaire, organique & viscérale. Physiologie respiratoire & circulatoire. Glandes et Chakra...

2) *Deux Week-End techniques de pratique intensive.*

3) *Un week-end d'été divisé en 3 thèmes :*

- A. Pédagogie.
- B. Certification d'Instructeur de Do-In.
- C. Certification de Directeur de Méditation.

4) *Tests<sup>1</sup> :*

- A. Ecrit de Médecine Traditionnelle Sino-Japonaise.
- B. Test d'anatomie & physiologie de base : Q.C.M. + Documents à compléter
- C. Un cours de Do-In/Méditation (45 min.) à donner devant un Jury.

**126 h de Cours entre Théorie & Pratique + 160 h de travail personnel = validation de 286 h**

P.S. : A noter que le Tronc Commun est nécessaire pour suivre les formations certifiantes de Praticien (en Soins Japonais de Détente ou en Shiatsu-Do, etc.) ou d'Enseignant (Instructeur de Do-In, Professeur de Do-In, Professorat de Kikô).

<sup>1</sup> L'Etudiant(e) devra justifier d'une formation aux Premiers Secours pour être certifié(e) définitivement. Celle-ci peut se faire auprès des Pompiers, de la Croix Rouge ou Blanche...