



LE MOT DE LA RESPONSABLE FORMATION

Sophie Allet
Responsable Pôle Formation FFST



Chères adhérentes, chers adhérents,

Quelle rentrée riche et inspirante pour notre fédération !

Les retours des Journées Internationales du Shiatsu – et du Do in – nous confirment la vitalité et la diversité de nos pratiques : le shiatsu et le Do in s'affirment comme des arts traditionnels toujours vivants, en dialogue constant entre tradition et modernité.

Nous vous invitons à prolonger cette dynamique à travers différents rendez-vous et initiatives :

- **Do in et ateliers thématiques** dans le cadre d'**Octobre Rose** et de la **Semaine Bleue**, pour continuer à aller à la rencontre de nos publics et de partager nos savoirs faire, nos savoirs être !
- Une belle opportunité s'ouvre à **Polytechnique** autour du **Do in – Zen stretching**, preuve que nos pratiques trouvent toute leur place dans des environnements variés et reconnus.
- Nous vous offrons aussi un regard croisé sur **le shiatsu moderne au Japon et en Europe**, qui nous permet de nourrir notre compréhension et notre pratique.
- Un cas pratique de **shiatsu équin** !
- Nous avons aussi la joie de vous présenter le nouveau **livre de Pascale : "S'aligner avec le monde"**, une invitation à approfondir notre cheminement personnel et professionnel.

Côté accompagnement, n'oublions pas notre partenariat avec **I'UPSME**, inclus dans votre adhésion, qui vous permet de rester en règle avec la législation.

La **mauvaise nouvelle** concerne la **prise en charge FIFPL**, qui évolue défavorablement. Malgré cela, il est essentiel de continuer à se former. Les organismes de formation sont là pour vous soutenir et proposer **des facilités de paiement** afin de maintenir votre progression. Comme nous l'avons souligné **lors du replay "retours d'expériences – traitements ciblés"**, la formation continue est une clé précieuse pour chacun de nous.

Restons engagés, ouverts et créatifs : notre force est dans le partage et l'évolution collective.

Avec toute mon énergie et mon enthousiasme,

Sophie Alet
Responsable du Pôle Formation



Retour sur les JIS 2025 !!



Les JIS qui se sont déroulées début Juin ont été très bénéfiques pour l'image du shiatsu !

Via le formulaire post JIS que nous vous avons transmis nous recueillons déjà pas mal **d'excellents retours de praticiens** ayant organisé des ateliers ou proposé des séances à des personnes venues spécifiquement pour les JIS.

C'est une bonne chose car cela prouve que **la visibilité est là** et qu'elle crée **un intérêt pour la pratique...**!

Ce fait est confirmé par les statistiques de **la vidéo que nous avons publié** sur les réseaux qui **a atteint 46950 vues et a généré 3136 clics sur le lien de l'annuaire des JIS** (soit 3 fois plus que la vidéo de l'année dernière !)

Si il est évident que l'image du shiatsu doit se forger quotidiennement, **les JIS sont une booster** pour cette dernière car elle nous permettent de tous nous coordonner sur un timing précis maximisant ainsi toutes les communications autour d'un message commun.

De plus, elles nous poussent parfois à nous challenger en nous amenant à proposer de nouvelles activités qu'on pourra pérenniser par la suite.

Maintenant que l'édition 2025 est terminée, c'est à vous de surfer sur cette vague jusqu'à la prochaine édition qui sera encore meilleure !

En attendant, **si vous souhaitez nous aider à préparer les JIS 2026** en nous apportant vos retours et expériences c'est ici que cela se passe : <https://forms.gle/oTcFGwcWuSyZ18UC9>

••• Mathieu Vernet,
••• Responsable du Pôle Communication





LE DO-IN, approche complémentaire, pour développer Santé et Energie !

FFST

Le Do-In ou Yoga Japonais, est un art d'entretien de la santé qui nous vient de Chine sous les termes Tao ou Dao-Yin.

Le Dao/Do se réfère aux mouvements physiques guidés par la pensée pour stimuler le Qi (Ki) du corps, le Yin/In désigne le Qi (ki) du corps atteignant l'extrémité des membres.

Ensemble Dao Yin/Do-In signifient « **la voie pour diriger et orienter l'énergie par le mouvement et la sérénité** »

Avec les nombreux exercices, postures, respiration, mouvements, relaxation, méditation, automassages, **le Do-In permet d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme**, de trouver la sérénité pour un bon équilibre psychique et à entretenir sa santé.

La pratique du **Do-In est accessible et adaptable, sans danger** puisque qu'elle prend en compte la problématique de chacun.

En octobre : Focus sur deux accompagnements spécifiques :



Mieux vivre son cancer du sein avec le Do-In ! (Octobre Rose)

Le Do-in se pratiquant sur soi même va encourager une démarche d'autonomie et mobiliser les ressources personnelles de la patiente en parcours cancer du sein.

Sa pratique douce permet de s'adapter et de répondre aux besoins spécifiques à chaque étape.

Le Do-In va contribuer à accompagner les effets secondaires des traitements, à retrouver une meilleure image de soi et de se réconcilier avec son corps.

Il favorise également la diminution du stress, de l'anxiété et la réduction des troubles associés.



Vieillir en meilleure Santé avec le Do-In ! (semaine bleue)

Le Do-In est tout à fait recommandé au public sénior et est de plus en plus proposé dans les institutions, EHPAD, Maison d'autonomie... Il a l'avantage de pouvoir se pratiquer sur chaise.

Le Do-In contribue à conserver une meilleure qualité de vie générale tant que sur un plan physique (corps) et psychique (émotions) : renforcement des articulations, amélioration de la concentration, mémoire, de l'équilibre, réduction du stress et de l'anxiété.

La respiration consciente augmente la capacité respiratoire des seniors et favorise calme et sérénité.

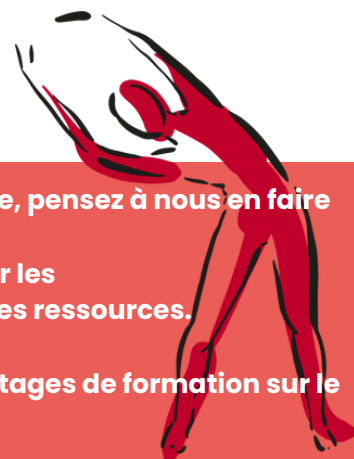
Avec la récupération d'une certaine souplesse et mobilité, le senior peut gagner en autonomie, se réconcilier avec son corps et retrouver une certaine confiance.

La pratique en groupe apporte un lien social supplémentaire permettant de lutter contre l'isolement.



Valérie Capel

Référente Do-In FFST - Pôle formation



En octobre, vous organisez des événements Octobre Rose et semaine bleue, pensez à nous en faire part pour la prochaine newsletter.

Pour vous aider à organiser ces événements, retrouver les supports mis à votre disposition dans votre espace adhérent/mes ressources.

Vous souhaitez développer vos compétences en Do-In, retrouvez tous les stages de formation sur le site internet FFST



Le Do-In Zen Stretching s'invite à Polytechnique

FFST

Ouverte aux personnels de l'École et des centres de recherche partenaires (CNRS, IPParis, etc.) et sur invitation des personnes extérieures, **la section Do-In & Shiatsu du Club Sportif de l'École polytechnique continue de se développer au sein de cette prestigieuse institution.**

C'est dans ce cadre que, le 11 avril dernier, **nous avons eu le plaisir d'accueillir Barbara Aubry, praticienne et formatrice en sensitive shiatsu.**

Barbara a animé une très belle séance découverte du Do-In Zen Stretching.

Cette séquence, offerte par le Club Sportif de l'École polytechnique, aura permis de proposer aux adhérents de la section et invités, une toute nouvelle façon d'aborder le Do-In.

Une séance très riche qui a rencontré un véritable succès, et qui s'est conclue par une visite guidée au musée de l'École polytechnique, une occasion rare.

Jean - Luc Moncel
Pôle Communication Internet



Au 1er plan: Jean - Luc et Barbara Aubry

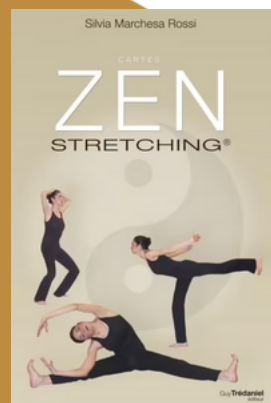


Barbara Aubry en pleine démonstration de Zen Stretching
(avec un bel étirement du méridien vésicule biliaire)



Visite du musée de l'Ecole Polytechnique

Découvrez le livre **ZEN STRETCHING**, une invitation pour s'immerger dans la pratique des différents mouvements et étirements pour un véritable bien être global.
Auteur :
Silvia Marchesa-Rossi





Découvrez l'article passionnant de notre confrère Shiatsushi en Belgique.

Le shiatsu moderne au Japon et en Europe : Entre science, tradition et identité.

Découvrez l'article passionnant et qui va raisonner chez beaucoup d'en nous.

Thierry Vincke, le vice président de la Fédération belge de Shiatsu, nous partage ici son travail pour essayer de **mettre en lumière le cadre instable qui fragilise et interroge notre légitimité** : un environnement où se mêlent la peur de ne pas être reconnu, les craintes vis-à-vis des autorités, et les appréhensions quant à nos relations avec le monde médical.

Son objectif est de proposer **un prisme de lecture qui interroge cette légitimité** et en analyse les fondements. Un prisme qui nous incite à repenser notre regard sur ce qu'est, aujourd'hui, le Shiatsu.

Partir de cette question semble essentiel : **quels praticiens voulons-nous devenir ? quels praticiens voulons-nous former ?**

En nous posant cela sincèrement, on découvre une réalité plus prometteuse qu'il n'y paraît.

Nous vous invitons à prendre connaissance de ce merveilleux article de Thierry en cliquant sur ce lien :

➔ [Lire l'article](#)

Vous pouvez également découvrir l'univers de la Fédération Belge de Shiatsu : <https://shiatsu.be/fr/>



Thierry Vincke,
vice président de la
Fédération Belge de
Shiatsu



FÉDÉRATION SHIATSU FRANÇAISE
FFST
TRADITIONNEL



BELGISCHE SHIATSU FEDERATIE
FÉDÉRATION BELGE DE SHIATSU



Shiatsu Animalier : Le praticien shiatsu face à un cheval fourbu

● Découvrez le cas pratique de Pascal COUTELOT ●

La fourbure, une pathologie typique qui touche les équidés et qui montre toute la pertinence du Shiatsu dans l'accompagnement des équidés. Cet exemple vise à éclairer les praticien humains sur cette spécialité tout en constituant un point de repère pour les praticiens animaliers confirmés.



La fourbure est une inflammation courante à l'intérieur des sabots qui touche les chevaux, poneys, ânes et mulets. C'est la 2ème cause de mortalité chez les chevaux après les coliques.



Un peu d'anatomie et physiologie :

Le sabot est constitué de plusieurs couches. De l'extérieur vers l'intérieur :

- La paroi du sabot.
- Kéraphylle : couche externe.
- Podophylle : couche interne.
- Os de la 3^e phalange.

La couche externe et la couche interne sont imbriquées entre elles par des lamelles à la manière d'un velcro. Cela permet de suspendre l'os de la 3^e phalange à l'intérieur du sabot.

La fourbure est une inflammation de ces lamelles, entre la paroi du sabot et l'os du pied. Le gonflement provoqué par l'inflammation comprime les vaisseaux et induit une ischémie du tissu lamellaire.

La destruction des tissus lamellaires provoque une descente de l'os à l'intérieur du pied, entraînant une douleur intense.

Les différentes phases de la fourbure :

1. La phase d'installation : quelques heures à 72 h.

Une inflammation silencieuse des lamelles à l'intérieur du sabot.

Signes :

- Sabot légèrement chaud.
- Un pouls digital faible à modéré.
- Légère boiterie.



2. La phase aiguë : 24 à 72 h:

Détérioration des lamelles.

Signes :

- Sabot très chaud, pouls digital fort.
- La fourbure peut toucher d'abord les antérieurs, voire un seul, avant d'atteindre éventuellement les postérieurs.
- Position caractéristique du cheval qui se penche en arrière pour soulager ses antérieurs.
- Refus de se déplacer ou douleur à la marche.

3. Phase subaiguë :

Déplacement osseux.

Signes :

- Boiterie persistante.
- Début de déformation du sabot.

4. Phase chronique :

Déformation permanente

Suite page suivante ...



Suite Shiatsu Animalier

Cause de la fourbure :

1. Alimentaire :

Un apport trop important de sucre : pain, graine, herbe très riche, provoque une fermentation anormale dans l'intestin qui libère des toxines dans le sang et atteignent les sabots.
C'est la cause la plus importante.

2. Hormonales :

- Le SME, syndrome métabolique équin (équivalent d'un diabète) : l'excès d'insuline fragilise les tissus du pied provoque une vasoconstriction et des anomalies de perfusion des tissus lamellaires.
- Le Cushing, hypercortisolisme du cheval vieillissant qui provoque une résistance à l'insuline qui aboutit à un dysfonctionnement lamellaire.

3. Des affections graves comme une infection de l'utérus après une mise-bas, une fièvre importante, peuvent provoquer des fourbures de type inflammatoires ou toxiques.

4. Mécanique : par appui successif sur le même membre.

5. Certains médicaments.

La fourbure est une urgence vétérinaire. Elle peut entraîner des douleurs intenses, des déformations du pied et, sans prise en charge adaptée, conduire à une invalidité irréversible voire à l'euthanasie.



Shiatsu et fourbure

Tous les praticiens en shiatsu animalier ont, un jour ou l'autre, été appelés à intervenir auprès de chevaux atteints de fourbure, qu'elle soit en phase aiguë ou chronique.

Conformément à notre éthique professionnelle, toute intervention se fait uniquement après un diagnostic précis par un vétérinaire.

Le shiatsu n'est jamais un substitut aux soins médicaux, mais il représente un véritable soutien dans la récupération du cheval... et dans la prévention des rechutes.

La fourbure a un impact profond sur l'équilibre énergétique global :

- La position antalgique caractéristique – avec un report du poids sur les postérieurs pour soulager les antérieurs – entraîne des compensations musculaires et énergétiques importantes.
- La physiopathologie de la fourbure elle-même crée des déséquilibres majeurs au niveau des méridiens de Foie, Triple réchauffeur, Rate et Reins.

Une séance de shiatsu adaptée permettra de :

- ✓ Relancer la circulation du Qi dans les zones perturbées.
- ✓ Soutenir les méridiens clés impactés par la maladie.
- ✓ Apaiser la douleur et réduire les tensions secondaires à la position antalgique.
- ✓ Accompagner le retour à l'équilibre, dans une approche douce et globale.

Une réévaluation des connaissances du propriétaire est souvent nécessaire après un épisode de fourbure. Cela permet de vérifier la compréhension des causes et des mesures de gestion, et ainsi de réduire considérablement le risque de récurrence.

Un propriétaire qui connaît les signes précoces peut repérer la fourbure la phase d'installation et ainsi prévenir la crise.

Un suivi régulier en Shiatsu chez les chevaux atteints de SME ou de Cushing favorise l'équilibre global de l'organisme et contribue à espacer les épisodes de crise. Dans cette situation, le praticien Shiatsu intervient en complémentarité : grâce à une lecture énergétique adaptée aux besoins du cheval, il contribue à l'aider à retrouver un équilibre naturel durable.

Un grand merci à Pascal Coutelot pour son partage de connaissance dans la pratique du shiatsu Equin .



Un peu de lecture pour “ se sentir aligner ”

« S’aligner avec le monde : 21 pratiques pour cultiver l’harmonie »

Retrouvez le chemin de l’équilibre, de l’épanouissement et de l’harmonie !

Cet ouvrage propose une approche complète de l’écologie : personnelle, d’abord, avec un alignement cœur- corps-esprit relationnelle, ensuite dans la rencontre de l’autre, fluide et authentique ; universelle, enfin, avec la connexion au vivant. Conçu pour vous apporter des outils concrets et des pratiques accessibles, ce guide vous permettra d’apaiser votre stress, apprendre à cultiver le positif et développer votre intelligence émotionnelle.

Anne-Laure Mahé et Pascale Marbot, thérapeutes expérimentées, s’appuient sur leurs accompagnements en cabinet pour proposer des exercices variés à adopter au quotidien : sophrologie, autoshitsu, autohypnose, méditation...

A propos des auteurs:

Anne-Laure Mahé est autrice, écologiste, féministe et antispéciste. Elle exerce depuis 2009 le métier de thérapeute (sophrologue certifiée expert, hypnologue, praticienne en chamanisme au tambour et maître Reiki) et celui de formatrice et superviseuse certifiée pour praticiens. Ses livres sont aussi une autre façon pour elle de transmettre et d’accompagner. Elle aime les couleurs de la vie et des voyages.

Pascale Marbot (aka Pépée) est thérapeute depuis 2015, praticienne de shitsu, do-in, yoga nidra, hypnologue et art-thérapeute. La poésie et le mouvement du corps sont des fils conducteurs essentiels dans ses illustrations comme dans sa pratique thérapeutique. La question de la rencontre à soi et à l’autre sous-tend toute sa pratique clinique. Elle exerce en cabinet et en institution.

Dans ce livre , sorti le 5 juin chez Tana Editions, Pascale et Anne - Laure nous parlent de leurs univers au travers de nouvelles pratiques méditatives très complémentaires au Qi Gong et à notre pratique de shitsu.

On y trouve aussi quelques pratiques de do-in pour un travail d’harmonisation corps-esprit, par lequel débute notre écologie personnelle.

La petite critique littéraire



« S’aligner avec le monde » d’Anne-Laure Mahé et Pascale Marbot aka Pépée, paru aux Éditions Tana, est une vraie pépite !

On y trouve des pratiques issues de la sophrologie, de la méditation, de l’hypnose mais aussi des pratiques plus originales (yoga nidra, do-in, chamanisme, ho’oponopono, art thérapie), toutes au service d’une écologie « holistique »: personnelle, relationnelle et universelle.

C’est un livre pour célébrer la vie, un livre qui interroge sans moraliser. Les dessins sont joyeux, vivants et poétiques.

Alors courez vous le procurer dans la librairie de votre choix et profitez pour vous plonger dans l’écologie au sens large et

« cultiver l’harmonie » grâce aux 21 pratiques originales.



Nos partenaires & votre espace ressources

FFST

La FFST est partenariat avec UPSME.

Vous avez accès gratuitement, grâce à votre adhésion FFST, à la plateforme de l'UPSME. Très intuitive, vous y trouverez des conseils pratiques, visios et supports juridiques utiles pour la gestion de la micro - entreprise ainsi que la législation en vigueur relative à la pratique du shiatsu.

Un outils de comptabilité est aussi disponible et compris avec votre adhésion, afin de gérer votre micro entreprise et entreprise individuelle en toute conformité.

Eric Mattei, le président, met à jour régulièrement les actualités destinées aux micro-entreprises et propose des offres de mise en conformité de vos documents , site internet...

Vous l'aurez compris, votre adhésion vous permet de pratiquer le shiatsu dans un cadre légal. De quoi se focaliser sur vos clients avec des séances de shiatsu au top, totalement focus sur votre pratique.

Vous trouverez également dans **votre espace privé,** des documents spéciaux pour votre communication juridique, un exemple de facturation, un langage approprié à la pratique....

Une mine d'informations en un clic.



Les changements de prise en charge du FIFPL

Depuis le 1er Septembre 2025, le barème des prise en charge des formations par le FIFPL à changé.

Et malheureusement, il n'est pas en faveur des micro- entrepreneurs !!!!!

Cependant, **il est important de continuer à vous former** pour gagner en confiance et en compétences. Nous sommes conscients que ce changement va changer votre vision et vos projets de formation continue.

N'hésitez pas à vous rapprocher des organismes de formation et formateurs. Ils peuvent surement vous proposer des facilités de paiement pour vous permettre de continuer à vous former.

Découvrez les nouveaux barèmes de prise en charge FIFPL.

Vous trouverez plus d'infos sur le site de l'UPSME ainsi que les actions menées par Eric Mattei à ce sujet.

Nous le remercions pour sa veille constante et son soutien à tous les micro-entrepreneurs.



Micro-entrepreneur : moins tu cotises, moins tu te formes

Prise en charge des micro-entrepreneurs proportionnelle à leur cotisation CFP (Source FIFPL 10/07/2025)				
Chiffre d'affaires annuel (année civile)	Montant de la cotisation CFP	Prise en charge annuelle du FIFPL Année 2025	Prise en charge plafonnée	
			En %	En euros
De 500 € à 10 499 €	De 1 € à 20 €	600 € en 2025	20 % de la prise en charge annuelle	120 €
De 10 500 € à 20 499 €	De 21 € à 40 €		40 % de la prise en charge annuelle	240 €
De 20 500 € à 50 499 €	De 41 € à 100 €		60 % de la prise en charge annuelle	360 €
De 50 500 € à 57 499 €	De 101 € à 115 €		80 % de la prise en charge annuelle	480 €
+ de 58 000 €	+ de 116 €		100 % de la prise en charge annuelle	600 €

 L'équipe Fédérale

SHIATSU
FFST
FRANCAISE
FEDERATION
TRADITIONNEL

QUI CONTACTER ? Pour un retour sur la newsletter, un sujet passionnant à traiter, une parution de livre, une communication, un partenariat, une proposition de coup de main : communication@ffst.fr

Pour tous les autres sujets et les questions administratives ou une question diverse : shiatsu@ffst.fr

VOUS DÉSIREZ FAIRE LA PROMOTION D'UN ÉVÈNEMENT ?

Les formateurs ou praticiens FFST qui veulent faire parler du Shiatsu via différentes actions locales (manifestations, portes ouvertes, ...) sont invités à envoyer à shiatsu@ffst.fr : le titre de l'évènement, le type d'évènement, la date, le lieu, le public concerné, le prix (s'il y a une réservation), les contacts éventuels. Vos événements seront ensuite publiés dans la partie «actualités» du site.

VOUS ŒUVREZ POUR LA DIFFUSION DU SHIATSU PAR DES ACTIONS OU VIA LA PUBLICATION D'UN LIVRE ET VOUS DÉSIREZ QUE NOUS EN PARLIONS ?

Envoyez-nous simplement un mail à l'adresse suivante : communication@ffst.fr afin que nous en discutons.

«ENGAGEZ-VOUS, RENGAGEZ-VOUS ! » VOUS SOUHAITEZ NOUS DONNER UN COUP DE MAIN ?

Des projets nous en avons plein mais nous n'avons toujours pas trouvé la formule nous permettant de nous dupliquer ! Nous aurions de ce fait besoin de forces vives dans divers secteurs :

- Communication (création d'articles, gestion des réseaux sociaux, création de supports publicitaires (vidéos, images, ...), évènementiel, lobbying avec les mutuelles, ... : communication@ffst.fr)
- Le Pôle Formation recrute également de bonnes énergies pour étoffer nos réflexions, propositions de rencontres, événements, actions vers les formateurs et vers les stagiaires !

Contactez Sophie Alet à sophie.alet@anatsu.fr

N'hésitez pas à vous proposer, même si vous avez juste un peu de temps à donner sur certaines actions ciblées de la FFST !

POUR RETROUVER LA FFST SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Page Facebook :

<https://www.facebook.com/FederationFrancaiseShiatsuTraditionnel> Groupe Facebook d'entraide entre praticiens :

[facebook.com/groups/coupsdepouces/](https://www.facebook.com/groups/coupsdepouces/) Groupe d'annonces de stages :

[facebook.com/groups/annoncesdestages/](https://www.facebook.com/groups/annoncesdestages/) Compte

Instagram : [ffst_insta](https://www.instagram.com/ffst_insta) Compte LinkedIn : [federation-francaise-shiatsu-traditionnel](https://www.linkedin.com/company/federation-francaise-shiatsu-traditionnel)

