PROGRAMME

110 heures de
FORMATION
en ligne et présentiel

ANIMATEUR DO-IN

Bien-être & prévention-santé
certifié FFST

avec Valérie Capel

Session 2026-2027

36 rue de Laborde - 75008 Paris
06.98.42.92.88
formations@cap-asitude.fr

CAP ASITUDE
DO-IN
www.cap-asitude.fr

Qu-est-ce que Le DO-IN ?

Venant du Japon, la pratique du Do-In (Yoga Japonais) est une discipline qui désigne un travail corporel physique et mental alliant postures, mouvements, étirements, automassages, respiration et relaxation
Discipline associée au Shiatsu, à l'instar de celui-ci, c'est une technique préventive, d'accompagnement pour de nombreuses problématiques énergétiques physiques et émotionnelles en complément des approches médicales et thérapeutiques.

DEVENIR ANIMATEUR DO-IN certifié FFST

Présentation et objectifs de la formation

La pratique du Do-In permet de conserver bien-être et santé par le mouvement. C'est une approche énergétique s'appuyant sur la philosophie de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui permet une vision globale du corps physiologique, physique et psychique. Intégrant diverses techniques qui favorisent le mouvement naturel de l'énergie, le Do-In entretient la vitalité, stimule les grandes fonctions du corps, prévient les déséquilibres, favorise l'autoguégulation et aide à maintenir une santé optimale.

Objectifs de la formation :

- Intégrer les techniques du Do-In et sa philosophie à sa pratique
- Concevoir des séances pour guider un public : démontrer et transmettre
- Animer, en présentiel et à distance, des séances de Do-In structurées adaptées, sécuritaires répondant aux besoins et attentes d'un public sur un thème spécifique
- Mettre en œuvre l'approche du Do-In au sein d'une structure professionnelle
- Préparer et valider la Certification Fédérale d'Aptitude d'Animation Do-In

Public
Le Do-In, pratique associée au Shiatsu, est un art énergétique corporel ne relevant pas de la réglementation sportive. Cette formation est donc accessible à :

- Tout professionnel du bien-être, de la forme et de la santé souhaitant pouvoir guider un public de manière sécure et adaptée (Shiatsu, Yoga, Sophrologue, ostéopathe, IDE...)
- Tout professionnel souhaitant transmettre les techniques au sein de son activité professionnelle, organisation, entreprise…
- Toute personne en reconversion professionnelle

Personnes en situation d'handicap
Toutes les pratiques proposées étant debout, sur chaise ou au sol, merci de préciser à l'inscription vos besoins spécifiques ou aménagements nécessaires.

Prérequis
Entretien de positionnement avant l'entrée en formation.
Avoir un projet professionnel en lien avec la formation

Coût formation : 1650 euros

Déroulement de la formation

DATES OFFICIELLES DE LA FORMATION
du 4 novembre 2026 au 13 juin 2027

110 heures de formation hybride - 4 modules

30 heures de contenu théorique (PDF, fiches pratiques) - enregistrements vidéos pratiques et pédagogiques à disposition sans limite de temps
62 heures en présentiel à Paris, réparties en 2 sessions

- ✓ Module 2 : 5 jours du 27 au 31/01/27
- ✓ Module 3 : 3 jours du 13 au 19/03/27
  12 heures d'accompagnement collectif par visioconférence en direct et replay
- ✓ Module 1 : 3 sessions de 2 heures les 04/11/26, 09/12/26 et 26/01/27
- ✓ Module 4 : 3 sessions de 2 heures les 31/03/27, 28/04/27 et 26/05/27

6 heures d'ateliers pratiques et pédagogiques.
Certification Fédérale : le 12 ou 13/06/27

Formatrice : Valérie Capel
Praticienne Shiatsu – Animatrice Do-In – Formatrice agréé FFST
Expérience 17 ans
Auteur du livre : « Le Do-In : les points clés 100% vitalité

PARCOURS ANIMATEUR DO-IN

BIEN-ETRE ET PREVENTION SANTE certifié FFST*

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Animer professionnellement, en présentiel et à distance, des séances Do-In bien-être-santé adaptées et sécuritaires pour tous.
- Proposer, au sein d'une activité professionnelle, des séances de Do-in, pour prévenir et améliorer le bien-être-santé des consultants

110 HEURES DE FORMATION
du 4 novembre 26 au 13 juin 27
distanciel & présentiel à Paris

CONTENU PÉDAGOGIQUE & PROGRAMME DETAILLÉ

MODULE 1 - BASES ET PRINCIPES FONDAMENTAUX DU DO-IN

28 HEURES / 3 MOIS - DISTANCIEL du 4/11/26 au 26/01/26

OBJECTIFS

- Utiliser le champ lexical du Do-In
- Décliner les techniques du Do-In (Postures, mobilisations, étirements, automassages, relaxation, méditation)
- Identifier les 26 points principaux d'auto-shiatsu (nom, localisation, fonction)
- Concevoir sa séance de Do-In selon le lieu, le thème, le public et le temps imparti

PROGRAMME

- Apprentissage des bases théoriques et pratiques du Do-In
- Les techniques fondamentales : l'ancrage, la respiration, la relaxation, la méditation
- La notion de méridiens tendino-musculaires, les mobilisations, les étirements
- Les 26 points de digitopression : indications, localisation, repères anatomiques
- Gestion d'un groupe.
- Elaboration d'une fiche de séance-Les 5 éléments

MODULE 2 - LE DO-IN DES CINQ ELEMENTS/SAISONS

39 HEURES / 5 JOURS – PRESENTIEL – PARIS du 27/01 au 31/01/27

OBJECTIFS

- Animer une séance prévention santé tout public en adéquation avec les fondamentaux du Do-In
- Appliquer les techniques (exercices, postures, automassages…) et les consignes associées en s'assurant de la compréhension et l'appropriation du public
- Adapter la pratique Do-In à un public spécifique (actif, sportif, femme, senior).

PROGRAMME

- Intégration des bases fondamentales du Do-In dans sa pratique
- Compréhension de l'intérêt des différentes techniques du Do-In pour soi-même
- Observer et reproduire les différentes techniques
- Travail sur la fiche de séance par élément (saison) adapté à tout public adulte
- Mise en situation d'animation de séance de Do-In des 5 éléments tout public
- Adaptation d'une séance de Do-In autour de profils spécifiques (seniors, femmes, sportifs, actifs).
- Evaluation des compétences/Evaluer s'évaluer

MODULE 3 - LE DO-IN PREVENTION-SANTE

23 HEURES / 3 JOURS – PRESENTIEL – PARIS du 19/03 au 21/03/27

OBJECTIFS

- Transmettre les techniques de prévention et de gestion des troubles liés au stress et à la sédentarité (mal de dos, troubles du sommeil, fatigue, troubles musculosquelettiques, troubles digestifs...)
- Enrichir sa technique par l'utilisation de petits matériels/accessoires
- Guider le public dans la pratique du Do-In en démontrant et ajustant les postures

PROGRAMME

- Etude détaillée de troubles spécifiques et des techniques de Do-In adaptées
- Construction d'une séance selon les thèmes spécifiques (Mal de Dos, Stress, Douleurs, Sommeil, Fatigue)
- Utilisation d'accessoires et de petits matériels
- Progression dans la pratique pour guider le public avec un langage accessible à tous et de façon sécuritaire
- Animation/évaluation des séances dans le cadre de la préparation de la certification.

MODULE 4 – DEVELOPPER SON ACTIVITE DO-IN

14 HEURES / 3 MOIS – FOAD SYNCHRONE/ASYNCHRONE du 22/03 au 13/06/27

OBJECTIFS

- Acquérir les compétences entrepreneuriales pour développer son projet
- Prendre en compte les règles et contraintes du cadre de l'exercice de la pratique Do-In
- Déontologie et éthique
- Définir son projet professionnel et son profil d'animateur/coach professionnel
- Rédiger son projet et le valider auprès du formateur référent
- Utiliser les outils d'animation à distance (visioconférence, plateforme en ligne…)

PROGRAMME

- Donner les outils pour développer son activité « Do-In »
- Démarches entrepreneuriales, commerciales, tarifs appliqués
- Lieux d'exercice
- Outils informatiques, d'animation à distance
- Aide à l'élaboration du projet professionnel et à la soutenance en vue de la certification

EXAMEN FEDERAL D'ANIMATEUR DO-IN - 13/06/26

- **Préparer sa séquence tirée au sort (25 min)**
- **Se présenter au groupe et au jury et introduire sa séance (5 min)**
- **Conduire sa séance de Do-In tirée au sort, adaptée au thème et au public, dans un temps imparti (20 min)**
- **Questions/échanges avec le jury (5 min)**

***Conditions d'accès et validation de la certification d'aptitude d'animation Do-In :**

- ✓ Avoir suivi l'ensemble du cursus selon le plan individuel de formation défini lors du positionnement
- ✓ Être à jour de son adhésion à la FFST
- ✓ Être titulaire de l'AFPS/PSC1 ou équivalence
- ✓ 35 heures anatomie/physiologie ou équivalence
- ✓ 35 heures bases de Médecine Traditionnelle Chinoise