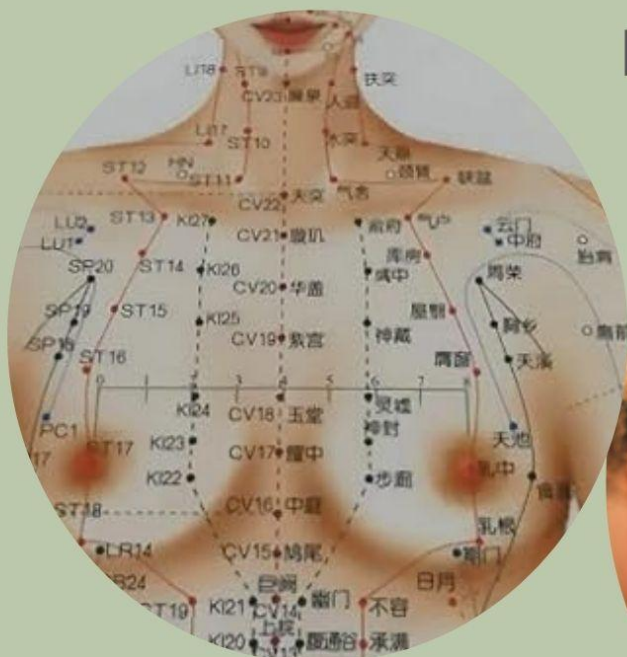


PROGRAMME 2026



# DO-IN ET CANCER DU SEIN



12 heures de pédagogie et pratique en direct & replay

**5 sessions** en ligne

- mercredi 23/09-19h00/21h00
- dimanche 27/09-9h30/12h30
- mercredi 30/09-19h00/21h0
- dimanche 04/10-9h30/12h30
- mercredi 07/10-19h00/21h00

CONCEVOIR ET  
ANIMER DES  
ATELIERS DE DO-IN  
A CHAQUE ETAPE DE  
LA MALADIE

avec Valérie Capel

CAP ASITUDE

DO-IN

FORMATION CANCER DU SEIN

36 rue de Laborde - 75008 Paris

06.98.42.92.88

formations@cap-asitude.fr

## Le DO-IN et le cancer du sein

Le Do-In, par son approche globale, tant sur le plan physique qu'émotionnel, va permettre d'accompagner la femme tout au long de son parcours cancer. Grâce à ses techniques simples et adaptables, le Do-In permet, à chaque étape de la maladie d'apporter confort, mieux-être et énergie pour améliorer les capacités physiques, réduire la fatigue, l'anxiété et prévenir les effets secondaires des traitements.

## ANIMER DES ATELIERS DO-IN CANCER DU SEIN



### Objectifs de la formation :

- Comprendre la physiopathologie du cancer du sein, la prise en charge et les traitements
- Connaître les modifications corporelles et les effets secondaires
- Utiliser les différentes techniques du Do-In comme accompagnement physique et mental
- Concevoir des ateliers de Do-In adaptés à chaque étape de la maladie
- Être en mesure de communiquer avec le personnel soignant

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Théorie

- ✓ Physiopathologie du sein : Les différents types de cancer
- ✓ La prise en charge : chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie et les effets secondaires des traitements
- ✓ Rôle du Do-In comme soin de support dans la prise en charge du cancer du sein
- ✓ La communication du Do-In et cancer du sein

#### Pratique

- ✓ Postures, placement et respiration
- ✓ Techniques physiologiques appliquées aux différents traitements
- ✓ Techniques de mobilisation et étirements selon les effets secondaires
- ✓ Techniques de relaxation et méditation pour apaiser le mental
- ✓ Les automassages : points de pression/auto-drainage

### MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

- ✓ Emargement en ligne
- ✓ Mise en pratique d'animation
- ✓ Evaluation continue

### MOYENS TECHNIQUES

Plateforme extranet, classe virtuelle (zoom)

### MODALITÉS D'ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE ET TECHNIQUE

**Formatrice** : Valérie Capel – Gérante de l'OF

**Courriel** : formations@cap-asitude.fr

**Téléphone** : 06.98.42.92.88

### MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

Courriel, téléphone, WhatsApp, classe virtuelle

#### Pour qui ?

Professionnels du Do-In/Shiatsu

#### Dates/horaires

Formation en ligne en direct et replay sept-oct 26

**Durée** : 12 heures de pédagogie et pratique, 5 sessions :

- Mercredi 23/09-19h00/21h00
- Dimanche 27/09-9h30/12h30
- Mercredi 30/09-19h00/21h00
- Dimanche 04/10-9h30/12h30
- Mercredi 07/10-19h00/21h00

**Effectif** : 6-16 personnes

**Tarifs** : 270 euros

**Formatrice** : Valérie Capel

Praticienne de Shiatsu / Animatrice Do-In

Formatrice accréditée FFST

17 ans d'expérience

Auteure du livre « Le Do-In : points clés

100% vitalité »

## ANIMER DES ATELIERS DO-IN ET CANCER DU SEIN

### Objectifs de la formation :

- ✓ Comprendre la physiopathologie du cancer du sein, la prise en charge et les traitements
- ✓ Connaître les modifications corporelles et les effets secondaires
- ✓ Utiliser les différentes techniques du Do-In comme accompagnement physique et mental
- ✓ Concevoir des ateliers de Do-In adaptés à chaque étape de la maladie
- ✓ Être en mesure de communiquer avec le personnel soignant



**12 heures de formation en ligne**  
en direct et replay

## PROGRAMME

### Session 1 / 2h00 - MERCREDI 23/09/26 - 19H00/21H00

#### Apports théoriques

- ✓ Physiopathologie du cancer du sein : les mécanismes de cancérisation, le diagnostic, la prise en charge, les traitements et les effets secondaires associés

#### Pratique

- ✓ Posture et respiration - Mobilisation de la cage thoracique et du diaphragme

### Session 2 / 3h30 - DIMANCHE 27/09/26 – 09H30/12H30

#### Apports théoriques

- ✓ Le cancer du sein du point de vue MTC : anatomie chinoise, les déséquilibres en cause, organes et méridiens impliqués
- ✓ Le Do-In comme soin de support : l'approche, la pratique, précautions et contre-indications

#### Pratique

- ✓ Les techniques de détente, de visualisation, de méditation à chaque étape de la prise en charge
- ✓ Points de pression qui accompagnent et soutiennent

### Session 3 / 2h00 - MERCREDI 30/09/26 - 19H00/21H00

#### Apports théoriques

- ✓ Rôle du Do-In dans les différentes étapes selon les déséquilibres et effets secondaires – La chirurgie

#### Pratique

- ✓ Techniques du Do-In post-chirurgie : respiration, mobilisation douce région nuque et ceinture scapulaire
- ✓ Les automassages et les points énergétiques appropriés

### Session 4 / 3h30 - DIMANCHE 04/10/26 – 09H30/12H30

#### Apports théoriques

- ✓ Les effets secondaires des traitements chimiothérapie et radiothérapie
- ✓ Les ateliers de Do-In à chaque étape : annonce, chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, post-traitements, prévention des récives

### Pratique

- ✓ Techniques du Do-In au cours des traitements : physiques, mentales, automassages et points appropriés
- ✓ Respiration et auto-drainage
- ✓ Mobilisation et assouplissement des membres supérieurs

## Session 5 / MERCREDI 07/10/26 - 19H00/21H00

### Apports théoriques

- ✓ Concevoir les fiches de séances et des fiches aide-mémoire pour les ateliers
- ✓ Créer son réseau cancer

### Pratique

- ✓ Mise en pratique de l'ensemble des techniques-Animation

## SUIVI ET EVALUATION - CERTIFICATION

### Suivi et évaluation

- ✓ Accès illimité à la plateforme extranet : replay des sessions et supports de cours mis à disposition après chaque session
- ✓ Echanges à chaque début de session pour identifier et clarifier les difficultés
- ✓ Evaluation continue en ligne des techniques pratiques
- ✓ Evaluation en ligne des apports théoriques à la fin de chaque session sous forme de questions/réponses
- ✓ Evaluation à chaud et à froid

### Certification

Certificat d'aptitude à l'animation d'ateliers Do-In et Cancer du sein, conditionné à :

- ✓ La réussite au test en ligne à faire dans les 2 mois suivant la formation
- ✓ Concevoir une fiche de séance/atelier à retourner dans les 2 mois suivant la formation

## Formatrice Do-In & cancer du sein

### Valérie Capel – Coach forme-bien-être & prévention-santé

Techniques manuelles et corporelles de prévention et d'accompagnement : Shiatsu-Do-In-Yoga  
Créatrice entreprise Cap Asitude en 2011 : prestations-formation-coaching individuel et collectif-entreprise

### Compétences

- ✓ Certificat Fédéral d'Animateur/Formateur Do-In - FFST, Paris
- ✓ Certificat Fédéral de Praticien en Shiatsu - FFST, Paris
- ✓ Certifications Méthode De Gasquet - Yoga - Abdominaux - Maternité - Institut De Gasquet, Paris
- ✓ Certificat de Capacité en Qi-Gong professionnel - Ecole Shen, Paris
- ✓ Certifiée en Massage Chinois/Auriculothérapie/Réflexologie Plantaire - Ecole Shen, Paris



**Auteure du livre "Le Do-In : les points clés 100% vitalité" - Editions Leduc**

### Expérience en cancérologie/cancers féminins : 19 ans

- ✓ Industrie pharmaceutique – réseaux cancérologie – Gynécologie - Paris/IDF
- ✓ Organisation et participation événements octobre rose Shiatsu et Do-In