

Zen&QiLibre

École de Shiatsu Traditionnel & Do-In



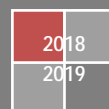
Zen&QiLibre^Ó est un établissement, habilité par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (F.F.S.T.), qui propose entre autres possibilités un cursus professionnalisant conduisant au Certificat Professionnel de Spécialiste en Shiatsu de Prévention (CPSSP), ainsi qu'un cursus professionnalisant conduisant au Certificat Professionnel d'Animateur en Do-In.

Zen&QiLibre^Ó est une école de Shiatsu Traditionnel et Do-In, fondée en 2006 par Bernard Ferlay, Consultant en Bien-être exerçant en cabinet libéral à Lyon 9^{ème} et affilié au Syndicat Professionnel du Shiatsu.

Au-delà du Shiatsu Traditionnel et du Do-In, l'école propose aussi des formations dans le domaine de l'Énergétique Asiatique, telles que : l'Anma (massage sur chaise), le Katsugen Undo, la pratique du Sotaï, du Seitai, le SeiKi, la Relaxation Coréenne, la Multiréflexologie - Dien Chan^Ó...

道
引

Cabinet Bernard Ferlay – École Zen&QiLibre
42 rue Professeur Patel - 69009 Lyon
+33 (0)4 78 36 65 97 +33 (0)6 72 08 82 77
zeneqilibre.net - beferlay@sfr.fr





Zen&QiLibre

École de Shiatsu Traditionnel & Do-In

Zen&QiLibre est une école de Shiatsu Traditionnel et Do-In, fondée et administrée depuis 2006 par Bernard Ferlay, Consultant en Bien-Être exerçant en cabinet libéral à Lyon et affilié au Syndicat Professionnel du Shiatsu.

Zen&QiLibre est un établissement, agréé par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (F.F.S.T), qui propose entre autres possibilités :

Un cursus professionnalisant conduisant au Certificat Professionnel de Spécialiste en Shiatsu de Prévention (CPSSP) au travers d'un enseignement se déroulant sur quatre années. Cette formation est validée par un examen fédéral comprenant une partie pratique de Shiatsu et une partie théorique sous la forme d'un mémoire de fin d'étude avec étude de cas.

L'école propose aussi d'autres formations dans le domaine de l'Énergétique Asiatique et particulièrement un cursus professionnalisant conduisant au Certificat Professionnel d'Animateur en Do-In. L'objectif de cette formation professionnelle, est d'accéder à la possibilité d'animer des cours, des ateliers, tout en s'adaptant aux différents profils d'un large public issu de l'Entreprise, d'Associations sportives, d'Établissements scolaires ou d'enseignements supérieur, de Centres hospitaliers ou Maisons de retraite - EHPAD ... Cette formation d'un minimum de 84 heures est elle-même validée par un examen fédéral.

Ces différents modules sont accessibles individuellement ou en complémentarité l'un de l'autre, afin d'ouvrir le futur praticien à d'autres techniques, et à conforter ses connaissances.

Précautions : Pour toutes ces techniques, prévenir l'enseignant en cas de début de grossesse et de-même si vous avez reçu auparavant une greffe d'organe



Vous avez dit « Do-In » ?

Originaire de chine, son nom initial est Tao-Yin ou Dao Yin. Le premier kanji ci-contre, « *Do*¹ », relatif au concept du *Tao* signifie la Voie, et le cheminement avec ses règles de celui qui la suit. La seconde syllabe, « In » veut dire assimiler, recevoir, se laisser conduire. Le mot In signifie également au sens littéral "sceau" et englobe à la fois les gestes rituels des mains et le fait de se centrer sur soi. Hérité des arts martiaux ; fondé sur des principes issus de la médecine chinoise, lié à la respiration, le Do-In intègre des exercices de stimulation et de conduction du flot énergétique Chi, Qi ou Ki. On utilise pour cela la digipression ou de petites percussions sur des points spécifiques le long des Méridiens d'acupuncture, des étirements doux et aussi des moments de méditation.

Le Do-In s'adresse à la globalité de l'individu et par le fait même, met en pratique la pensée orientale qui nous enseigne que nous sommes la combinaison de trois aspects fondamentaux : le mental, le physique et l'émotionnel.

Le Do-In vous permet de reprendre contact avec votre corps, d'en réveiller la perception, de développer votre conscience corporelle et votre ressenti énergétique... Le Do-In vous permet vous permet de même de comprendre vos déséquilibres énergétiques pour pouvoir les prévenir et les réguler, dans un objectif de prévention/santé.

Le Do-In est un Art du Toucher. Cet Art repose sur une Technique. Une Technique repose sur quelque chose de concret et de vérifiable ; elle s'appuie sur une pratique tangible, transmissible et pragmatique que tout le monde peut évaluer. Il ne suffit pour cela que d'une seule chose - l'expérimenter !

C'est à travers l'expérience de la pratique que vous découvrirez ce qui vous habite et ce qui vous permet de percevoir le vivant en vous. C'est à travers elle que quelque chose bougera en vous, et vous fera évoluer sur tous les plans du mental, physique, émotionnel...

C'est à travers l'expérience du corps, dans l'instant, « Ici et Maintenant » cher aux orientaux, qu'une nouvelle perception du monde se présentera à vous. Il vous faudra pour cela mettre de côté les hurlements vindicatifs de votre mental – le plus difficile en fait... La compréhension doit passer par le corps et non par l'intellect.



¹ Prononciation en chinois mandarin : dào, en shanghaien ou coréen : do; prononcé dō ou tō en japonais.

Une méditation dynamique

Le Do-In est une forme de méditation dynamique. Car se découvrir en incluant le corps dans son processus d'évolution, demande le silence. Un silence intérieur accompagné d'une grande humilité. En ceci le Do-In est aussi une Voie d'évolution personnelle.

Une Voie dans le sens du *Tao*. Combinant le signe de la tête (首) avec celui de la marche (辶), le caractère *Tao (Do)* désigne de manière générale les principes (tête) de fonctionnement (marche) de toutes choses. Appliqué à l'être humain, il pourra prendre le sens plus spécifique d'attitude ou de comportement. Sur le plan matériel, il signifie voie, le chemin où l'on marche, tout comme le cheminement que l'on suit. Ce terme désigne donc, à la fois le principe général de fonctionnement de l'univers et le chemin à suivre pour s'en rapprocher...

Cependant, restez les pieds sur terre ! La pratique c'est du concret ; bien qu'elle vous ouvre à de nouveaux plans de perceptions, elle n'a rien à voir avec le mysticisme !

Vos mains

Pour pratiquer le Do-In, nul besoin d'outils. Même si certains peuvent être utiles (bâton, balles ...) ; nul besoin d'autres choses que de vos mains et de la confiance que vous leurs accordez. Car la main - accompagnée de la respiration - est au centre de cet échange, elle perçoit et elle agit.



"Et si la main reprend le pouvoir, si elle survit dans cet univers robotisé à outrance, c'est parce qu'on a compris qu'elle sera toujours indispensable à une chose... à l'amour."

S.Ferret- Philosophe

Et qu'est-ce que l'amour sinon la Vie ?

Le Do-In permet de toucher la Vie !

Le Do-In permet donc de prendre contact avec la Vie, de la ressentir à travers vos mains, de la stimuler avec vos mains. Le Do-In, à travers vos mains vous éveille à ressentir la vie qui circule dans votre corps, dans ce qu'il possède de plus intime, qui l'anime et lui donne la conscience d'exister, d'être unique, d'Être tout simplement. Les japonais appellent cela le « *Ki*² ».

Le Do-In permet donc de prendre contact avec le *Ki* ; de toucher la Vie !

² En Chine, on l'appelle le *Qi (chi)*, en Inde, le *Prana*...

Le *Ki*, cette manifestation et cette source de la Vie, nous travaillons avec ; je devrais plutôt dire nous sommes en relation avec... Mais contrairement à ce que certaines pratiques sous-entendent, le *Ki*, bien que perceptible par l'intermédiaire de la main, nous ne faisons que le mobiliser, dynamiser ce qui est déjà là, toujours présent. Cette mobilisation du *Ki*, qu'elle soit faite avec des pressions diverses ou en imposant nos mains n'est pas un charme dans le sens magique du terme ; ce qui est un charme, ce qui est magique c'est simplement la vie !

Le Do-In, une pratique énergétique

Plus qu'une technique énergétique venant du Japon, le Do-In est avant tout une pratique préventive de santé et un outil de gestion du stress avec le corps comme médiateur ; il redynamise et apporte le bien-être ; Il harmonise le corps et l'esprit.

Le Do-In est une approche holistique qui considère la personne dans ses dimensions physique, psychique et émotionnelle. C'est une voie d'équilibre particulièrement efficace en accompagnement des troubles physiques et émotionnels et pour tous les maux qui peuvent accompagner notre quotidien.

S'appuyant sur les fondements de la médecine chinoise, le Do-In est une méthode de régulation du flot énergétique - le *Ki* - par la pression des pouces tout au long du trajet que le *Ki* empreinte (les Méridiens) et sur les *tsubos*, les points spécifiques d'acupuncture.

Par ailleurs, le Do-In utilise également des étirements doux et des mobilisations articulaires.

Par voie de conséquence il procure, lors du travail sur les méridiens, une extraordinaire détente tout en régénérant le système musculaire, nerveux et énergétique. En relançant le flux énergétique, il stimule les organes du corps et renforce le système immunitaire. Il active les systèmes lymphatique et parasympathique. Le Do In est bien adapté à la gestion du stress ...



Le Do-In s'exécute seul, comme un rituel journalier. En occident, on le pratique aussi souvent en groupe, ponctuellement ou de façon hebdomadaire.

De manière traditionnelle Il se pratique debout ou au sol sur un *tatami*, les personnes en difficultés ou les personnes âgées peuvent le pratiquer assis sur une chaise ; il n'est pas nécessaire de se dévêtir.

Très facile d'accès, sans risque, il est un art et une science qui peut-être également considéré comme un yoga complet.

Chacun peut profiter du Do In et de ses bienfaits.

Utilisable au moment des échauffements lors des activités sportives, en tant que technique de relaxation, ou simplement pour renforcer notre métabolisme au quotidien et nous redynamiser pendant le travail ; Il peut être pratiqué à tout moment de la journée à travers les vêtements afin de favoriser la conscience de soi, le bien être en général, l'amélioration de la santé, générer la détente physique et mentale, une paix intérieure. – et ce, quelque soit votre âge.



道
引

"L'être humain est comme un instrument désaccordé. Pour l'accorder, il est nécessaire de découvrir les notes de la pensée, des émotions et enfin du corps"

Dr E. Bach



Avertissement : l'approche énergétique, ne s'apparente pas à une pratique médicale au sens occidental du terme et ne doit pas se substituer à une consultation chez un médecin. Il ne s'agit nullement de soins médicaux ou de kinésithérapie, mais de techniques de bien-être libératrices de stress par la relaxation physique et la détente.



FORMATIONS D'ANIMATEUR DO-IN - F.F.S.T 2018-2019

Ce certificat fédéral d'ANIMATEUR DO-IN FFST, peut permettre d'exercer professionnellement le Do-In en entreprise, EHPAD, associations sportives, hôpitaux... ou comme indépendant (auto entreprise, profession libérale) au sein de son propre cabinet, en "free-lance", à domicile, etc. Cette formation remplit tous les critères définis par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel pour l'obtention du titre d'ANIMATEUR DO-IN FFST.

A) Coursus De Formation Complet - Formation de 196H

CONTENU DÉTAILLÉ DU CURSUS DE FORMATION DO IN COMPLET

Tronc commun composé de 5 modules (174 heures)

- Anatomie-Physiologie (35 heures)
- Énergétique Traditionnelle Asiatique (35 heures)
- Pédagogie et pratiques (80 heures)
- Démarches professionnelles (4 heures)
- Travail personnel sur le projet professionnel (20h)

Journée de spécialisation (Master) - 1 module au choix obligatoire (7h) :

- Do-In sur chaise de bureau
- Do-In et maternité
- Do-In postural
- Do-In prévention santé post shiatsu
- Do-In du Sportif
- Do-In et cancer du sein
- Do-In et autisme
- Do-In enfants
- Do-In seniors
- Do-In en voyage

Stage d'immersion (5h minimum)

Se former aux premiers secours (PSC1) ou être titulaire du PSC1 datant de moins de 3 ans (5 à 10h)

Validation : Examen Fédéral 2019 à la FFST (Paris)

Les dates seront fournies ultérieurement : Juin 2019.

Les modalités pour se présenter à l'examen final comprennent...

- Avoir validé tous les modules du tronc commun,
- Réussir les contrôles continus et les évaluations,





- Stage de spécialisation (Master) - 1 module au choix obligatoire,
- Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1) ou bien avoir une équivalence,
- La nécessité d'avoir validé un cursus de base en Anatomie/physiologie,

Les modalités de l'examen final sont :

- Élaborer un dossier professionnel et le soutenir devant un jury professionnel
- Épreuve pratique finale (mise en situation d'une séance de Do-In sur tirage au sort)
Durée de l'examen fédéral : 2 heures

La formation, selon le niveau préalable d'admission, peut se dérouler sur 6 à 18 mois.

Ces modalités sont susceptibles d'évoluer, se référer au site de la F.F.S.T. : <http://www.ffst.fr>
La prise de la licence de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnelle est demandée si vous n'êtes pas l'un de ses membres.

🌀 B) Formation Spécifique De 84h Proposée À Lyon sur 2018 -2019

OBJECTIF DU CURSUS DE FORMATION Do In Zen&QiLibre

- Cette proposition de formation allégée est avant tout destinée aux praticiens installés ou, aux enseignants de shiatsu, affiliés à la FFST, ainsi qu'à leurs élèves (minimum 3^{ème} année) en cursus de formation possédant les prérequis en Énergétique Traditionnelle Asiatique et en Physiologie/Anatomie.
- Si vous êtes un professionnel du shiatsu mais n'êtes pas issu de la FFST, vous devrez au préalable faire valider votre cursus de formation par le Comité Pédagogique de la FFST. Une adhésion annuelle FFST sera alors nécessaire. Un contrôle de vos connaissances en Énergétique Traditionnelle Asiatique sera effectué par Zen&QiLibre.

CONTENU DU CURSUS DE FORMATION Zen&QiLibre

Le programme de formation spécifique de 84h comprendra les points suivants :

- Pédagogie et pratique : Concevoir une séance de DO IN, avec un objectif défini et l'animer en s'adaptant au public.
 - Acquisition des compétences pédagogiques
 - Philosophie, Techniques et Pratique du Do-In
- Démarches professionnelles
- Stage d'immersion (5h minimum)
- Travail personnel

Suite à la validation de votre formation, vous pourrez opter ultérieurement pour une ou plusieurs Journées de spécialisation en Di-In (Master) - module(s) au choix.



Tarif : 1200 € TTC

- 30% à la réservation (360€) - Chèque d'arrhes - non remboursable en cas de désistement avant le début de la formation.
- 30% le 22 septembre 2018 (360€)
- le solde le 29 octobre 2018 (480€).

Prise en charge du financement par un organisme : le coût annuel plus les frais de dossier est alors de 1800€. Zen&QiLibre est un organisme de formation enregistré sous le numéro 82 69 11237 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'état.

Frais éventuels supplémentaires à prévoir selon le cas :

- Adhésion annuelle FFST : 60€
- Actualisation de la Formation aux Premiers Secours (PSC1 - environ 60€)
- Formation* en Anatomie-Physiologie (35H - Formations possibles avec des enseignants FFST ou en eLearning – Contacter la FFST).

*sauf équivalence ou dérogation professionnelle validée par le CP de la FFST.

Dates et lieux : Ces sessions se feront au cabinet Zen&QiLibre - 69009 à Lyon.

Les dates prévues pour 2018-2019 sont :

- Samedi 22 et dimanche 23 septembre 2018
- Samedi 06 et dimanche 07 octobre 2018
- Six jours sur octobre/novembre : Du Lundi 29 octobre au Samedi 03 novembre 2018 (seconde semaine des vacances de la Toussaints)
- Samedi 24 et dimanche 25 novembre 2018.
- Le Stage d'immersion (5h minimum) se fera pendant le 1^{er} semestre 2019, sur Lyon. Un planning personnel vous sera alors proposé.

Horaires des cours, Semaine et Weekend : 9:00 à 12:00 et 13:00 à 17:00

Lieux des cours : 42 rue Professeur Patel « Les Deux Amants » 69009 Lyon.

La tenue : Tee-shirt blanc de préférence et pantalon en coton noir, chaussettes.

Le matériel : Une grande serviette, un coussin et une couverture, un banc de méditation, un «Jo» (bâton long), prévoir de quoi noter les informations transmises.

Conditions & Modalités 2018-2019 :

Informations contractuelles 2018-2019 :

Règlement : Les règlements par chèques sont à l'ordre de Bernard Ferlay.

Rétractation : À compter de la date de signature du contrat, le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter ; il en informe l'organisme de formation pendant cette période par lettre recommandée avec A/R.

Absence ou abandon : Après avoir commencé la formation, le stagiaire s'engage à suivre l'intégralité de la formation où il est inscrit (la session annuelle en cours). En cas d'absence, en cas d'abandon et ce quelque soit la période dans l'année, la totalité du coût de la formation reste due.

Important : La diffusion des documents éventuellement fournis dans le cadre des formations est strictement interdite ; les photos, enregistrements audio ou vidéo ne sont pas acceptés pendant les cours. Tout contrevenant se verra refuser l'accès aux cours et la totalité du montant de la formation sera encaissé.

Responsable de formation : Bernard Ferlay

Une double compétence :



Énergétique

Praticien & Enseignant accrédité par la F.F.S.T et le S.P.S.

Praticien Shiatsu Thérapeutique & Bien-être, Formateur Do-In

Seiki – Anma – TuiNa – Relaxation Coréenne – Multiréflexologie – Chromathérapie

Relation d'Aide

Techniques de Régulation Émotionnelle et Somatique

Maître Praticien en Hypnose Ericksonienne & Programmation Neurolinguistique

Praticien E.F.T - T.A.T - I.M.O – Méthode «Tipi»



École Zen&QiLibre

42 rue Professeur Patel - 69009 Lyon

+33 (0)4 78 36 65 97 +33 (0)6 72 08 82 77

zeneqilibre.fr (École)

zeneqilibre.net (Cabinet)

beferlay@sfr.fr