

Zen&QiLibre

École de Shiatsu Traditionnel & Do-In



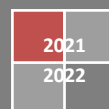
Zen&QiLibre© est une école de Shiatsu Traditionnel et Do-In, fondée en 2006 par Bernard Ferlay, Spécialiste en Shiatsu exerçant en cabinet libéral à Lyon 9^{ème} et affilié au Syndicat Professionnel du Shiatsu (S.P.S.)

L'école propose différentes formations dans le domaine de l'Énergétique Asiatique dont une Certification d'aptitude en Shiatsu de Bien-Être Zen&QiLibre, des journées conduisant à une Certification de Spécialiste en Shiatsu Sur Chaise ou Anma et un cursus conduisant au Certificat d'Animateur en Do-In & Stretching Seitai.

D'autres enseignements sont aussi proposés en week-ends, telles que : la Relaxation Coréenne, l'initiation au Sotai, la réflexologie Plantaire et Palmaire, la Multiréflexologie - Dien Chan©...

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, fondée et administrée depuis 2006 par Bernard Ferlay, Consultant en Bien-Être, Spécialiste en Shiatsu exerçant en cabinet libéral à Lyon et affilié au Syndicat Professionnel du Shiatsu (S.P.S.).

L'école propose différentes formations dans le domaine de l'Énergétique Asiatique dont une Certification d'aptitude en Shiatsu de Bien-Être Zen&QiLibre, des journées conduisant à une Certification de Spécialiste en Shiatsu Sur Chaise - Anma et un cursus conduisant à une Certification d'Animateur en Do-In & Stretching Seitai.

Certificat d'Animateur en Do-In & Stretching Seitai

L'objectif de cette formation, 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'animateur DO-IN Zen&QiLibre comprend 60H de cours réparties sur deux semaines, en février puis en avril.

Attention cependant, en ce qui concerne les personnes n'ayant pas de formation initiale en Énergétique traditionnelle Asiatique, il ne sera possible d'accéder à la formation d'animateur Do-In qu'en réalisant des modules complémentaires :

- Énergétique traditionnelle Asiatique (35H), chez Zen&QiLibre.
- Suivre une formation* ou actualisation de la Formation aux Premiers Secours (PSC1) ; votre attestation de formation doit avoir moins de 5 ans.

**ou équivalence professionnelle*

ATTENTION : Le nombre de place pour ce cours est limité à six personnes.

Précautions : Pour toutes ces techniques, prévenir l'enseignant en cas de début de grossesse ou bien 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 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.

La connaissance ne s'acquiert que par l'expérience. Tout le reste n'est que de l'information. Albert Einstein



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 (辵), 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 de la vie.

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 : le Do-In ne se substitue pas à la médecine occidentale, mais peut se présenter plutôt comme un complément. Il ne dispense pas d'un avis médical, sa pratique pouvant être contre-indiquée dans certaines situations. Compte tenu de la loi du 30/04/1946, décret 60669 de l'article L489 et de l'arrêté du 8/10/1996, il ne s'agit nullement de soins médicaux ou de kinésithérapie, mais de techniques de bien-être par la relaxation physique et la détente, libératrices de stress.

FORMATIONS D'ANIMATEUR DO-IN Zen&QiLibre

La formation d'animateur Do-In s'adresse aux personnes ayant pour objectif une pratique professionnelle. Cette **Certification Zen&QiLibre d'Animateur en Do-In & Stretching Seïtai**, vous apportera toutes les connaissances et compétences utiles pour 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 d'animateur DO-IN Zen&QiLibre comprend 60H de cours réparties sur deux semaines, **du 21 au 25/02 2022 et du 25 au 29/04 2022.**

Validation : Examen en mai/juin - Présentation d'une séquence - 1H.
Certification Zen&QiLibre.

🌀 A) Formation De 60h À Lyon

OBJECTIF DU CURSUS DE FORMATION D'ANIMATEUR EN DO-IN & STRETCHING SEITAI

- Cette formation est destinée en premier lieu aux professionnels en Shiatsu installés ou aux enseignants de shiatsu, quelque soit leur structure d'affiliation, ainsi qu'éventuellement à leurs élèves (minimum 3^{ème} année) en cursus de formation possédant les prérequis nécessaires en Énergétique Traditionnelle Asiatique, ainsi que le PSC1 valide.
- Pour les autres profils de stagiaires ayant pour objectifs une pratique professionnelle du Do-In. Il vous sera éventuellement nécessaire de prendre en supplément des cours :
 - d'Énergétique Traditionnelle Asiatique (35 H) chez Zen&QiLibre, ou bien avoir une équivalence ; pour ce dernier cas un contrôle de vos connaissances en Énergétique Traditionnelle Asiatique sera effectué par Zen&QiLibre.
 - d'Actualisation (être titulaire depuis moins de 5 ans) ou de Formation aux Premiers Secours – PSC1 – à la Croix Rouge, ou auprès de la protection civile, etc. ou bien d'avoir une équivalence professionnelle.

CONTENU DU CURSUS DE FORMATION D'ANIMATEUR EN DO-IN & STRETCHING SEITAI

Le programme de formation de 60h comprend 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
 - Philosophie, Techniques et Pratique du stretching via le Seïtai
- Stages d'immersion
- Travail personnel (20h)

Seront abordés différents thèmes de travail :

- Do-In sur chaise de bureau (pour l'entreprise)
- Do-In et maternité
- Do-In postural
- Do-In et saisons asiatiques
- Do-In du Sportif (rééquilibrage structurel)
- Do-In et cancer du sein
- Do-In pour les seniors
- Do-In en voyage ...
- Techniques de « stretching » issues du SEITAI* japonais.

* Né au Japon, le Seitai désigne une pratique de santé aux origines multiples formalisée par Haruchika Noguchi au milieu du 20^e siècle. Le terme signifie « corps positionné avec justesse ».

Tarif de la formation : Suite au délai de rétractation...

990€ - 30 % à la réservation (297€ - arrhes), le solde en début de stage : 2 x 346,50€ retirés mensuellement.

Frais éventuels supplémentaires à prévoir selon le cas :

- Formation aux Premiers Secours (PSC1 - environ 60€)
- Formation* en Énergétique Traditionnelle Asiatique (35 H – 600€) chez Zen&QiLibre.

*sauf équivalence. Un contrôle de vos connaissances en Énergétique sera effectué par Zen&QiLibre.

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

Les dates prévues pour **2022** sont :

- Cinq jours sur février : Du **21 au 25/02 2022** et
- Cinq jours sur avril : Du **25 au 29/04 2022**
- Les Stages d'immersion (2h) se feront pendant le dernier trimestre 2021, sur Lyon. Un planning personnel vous sera alors proposé – intervention en soirée sur deux mercredis de 19h à 20h.

Horaires des cours : 9:00 à 12:00 et 14:00 à 17:00

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

Pour les stages d'immersion, les mercredis soir : 15 Ter rue Louis Adam 69100 Villeurbanne

M A République.

Le matériel : Une grande serviette pour s'y allonger, un petit coussin et une couverture, un banc ou coussin de méditation, un «Jo» (bâton long), une petite serviette afin d'y poser le visage et une pièce de tissus fine afin de travailler sur la peau d'un partenaire (*Tenugui*). Prévoir de quoi noter les informations transmises.



☯ B) Formation en Énergétique Traditionnelle Asiatique (ETA) de 35h À Lyon

Tarif de la formation : Suite au délai de rétractation...

600€ - 30 % à la réservation (180€ - arrhes), le solde en début de stage : 2 x 210€
retirés mensuellement.

Validation : Examen en fin de session - 2H. Certification Zen&QiLibre.

CONTENU DU CURSUS DE FORMATION en ETA

Le programme de formation de 35h comprend les points suivants :

- Histoire et philosophie de l'ETA : Le concept du Tao - Le Yin et le Yang
- Le concept de l'Énergie (Ki, Qi)
- Les saisons chinoises
- Les cinq mouvements et les cycles d'engendrement et de modération
- Trajet et localisation des points importants des douze principaux méridiens et des Vaisseaux Conception et Gouverneur
- Le système des trois foyers
- Le cycle Nycthémeral
- Les points d'assentiments (Shu dorsaux ou Yu ketsu) et les points d'alarme (Mu ou Bo ketsu)
- Les points Shu Antiques ou Points de saisons
- Intérêts et utilisation des huit Vaisseaux « Régulateurs » dits « Extraordinaires »
- Les Organes, les Entrailles et les six Méridiens Unitaires
- Cycles de 8h – Serviette et bains chauds
- L'utilisation des points Luo
- Énergétique et psychisme : Les 5 entités psycho-viscérales ou fonctions psychiques BenShén ; Le concept de Shén l'Esprit, Les Hun et les Po (l'Âme psychique et l'Âme corporelle), Yi (idéation et direction) et Zhi (volonté et action)

Dates et lieux :

Les dates* prévues pour 2022 sont :

- Trois jours : **17-18-19/02 2022**
- Deux jours : **22-23/04 2022**

Horaires des cours : 09:00 à 12:00 et 13:00 à 17:00

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

**d'autres dates peuvent être définies en accord avec les stagiaires*



Conditions & Modalités :

Informations contractuelles :

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

Délais de rétractation : suite à votre demande de formation, Zen&QiLibre vous donnera en main propre ^(A) ou vous fera parvenir ^(B) un contrat de formation. À compter de la date de signature du contrat, le stagiaire a un délai de 10 ^(A) ou 14 ^(B) jours pour se rétracter ; il en informe l'organisme de formation pendant cette période par lettre recommandée avec A/R (cachet de la poste faisant foi).

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.

Crise sanitaire : Dans le cas d'une obligation de suspension des cours en présentiel suite à une crise sanitaire quelque soit la période dans l'année, la totalité du coût de la formation reste due. Des solutions alternatives compensatoires sur d'autres dates dont une mise en place de cours en distanciel (Zoom / Skype) seraient alors proposées.

Important : La diffusion des documents fournis dans le cadre des formations est interdite ; sauf accord préalable de l'enseignant, 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.

Conformément aux articles L.616-1 et R.616-1 du code de la consommation, Zen&QiLibre a mis en place un dispositif de médiation de la consommation.

L'entité de médiation retenue est : CNPM - MEDIATION - CONSOMMATION. En cas de litige non résolu par une concertation à l'amiable, vous pouvez déposer votre réclamation sur son site : <http://cnpm-mediation-consommation.eu> ou par voie postale en écrivant à :

CNPM - MEDIATION - CONSOMMATION - 23, rue Terrenoire 42100 SAINT ETIENNE.

Responsable de formation : Bernard Ferlay



Énergétique

Spécialiste en Shiatsu & Enseignant habilité par le S.P.S.

Shiatsu Prophylactique & Bien-être – Do In

Anma – TuiNa – Relaxation Coréenne – Multiréflexologie – Chromathérapie

Méthode NIROMATHÉ – Méthode DORN.

Relation d'Aide

Techniques de Régulation Émotionnelle et Somatique

Hypnose Ericksonienne & Programmation Neurolinguistique (IFPNL)

E.F.T - T.A.T - I.M.O – Méthode «Tip»

