

# Zen&QiLibre

École de Shiatsu Traditionnel

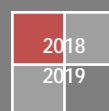


Zen&QiLibre<sup>Ó</sup> est un établissement, habilité par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (F.F.S.T.), qui propose entre autres possibilités un cursus professionnalisant conduisant au Certificat Professionnel de Spécialiste en Shiatsu de Prévention (CPSSP).

Zen&QiLibre<sup>Ó</sup> est une école de Shiatsu Traditionnel, fondée en 2006 par Bernard Ferlay, Consultant en Bien-être exerçant en cabinet libéral à Lyon 9<sup>eme</sup>, et affilié au Syndicat Professionnel du Shiatsu.

Au-delà du Shiatsu Traditionnel, l'école propose aussi des formations dans le domaine de l'Énergétique Orientale, telles que : une formation professionnalisante conduisant au Certificat Professionnel d'Animateur en DoIn, l'Anma (massage sur chaise), le Katsugen Undo, la pratique du Sotaï, du Seitai, le SeiKi, la Relaxation Coréenne, la Multiréflexologie - Dien Chan<sup>Ó</sup>...

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

Zen&QiLibre est une école de Shiatsu Traditionnel, 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. Bernard Ferlay, Praticien et Enseignant agréé F.F.S.T. en est son enseignant.

Au-delà du Shiatsu Traditionnel, l'école propose aussi d'autres formations dans le domaine de l'Énergétique Orientale telles que : une formation professionnalisante conduisant au Certificat Professionnel d'Animateur en DoIn, l'Anma, le Katsugen Undo, la pratique du Sotai, du Seitai, le SeiKi, la Relaxation Coréenne, le Reiki, la Multiréflexologie - Dien Chan<sup>o</sup>, la Réflexologie chinoise.

Ces différents modules sont accessibles individuellement ou en complément de la formation initiale de Shiatsu, 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*

*Zen&QiLibre est un organisme de formation enregistré sous le numéro 82 69 11237 69 (NDA). Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'état.*





## Vous avez dit « Shiatsu Do » ?

Le premier kanji ci-contre, « *Shi* » signifie les doigts et la main, le second « *atsu* » indique la pression. Par conséquent, Shiatsu signifie « appliquer une pression sur le corps avec les doigts, la main ». La troisième syllabe « *Do*<sup>1</sup> », relative au concept du *Tao* signifie la Voie, et le cheminement avec ses règles, de celui qui la suit.

Le Shiatsu 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 Shiatsu vous permet de reprendre contact avec votre corps, d'en réveiller la perception, de vous faire découvrir à vous même l'état de votre corps, avant même de vous faire découvrir celui d'un autre...

Le Shiatsu 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 et dans l'autre. 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, « l'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.

Le Shiatsu 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 Shiatsu 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 (亠), 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



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

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 Shiatsu, nul besoin d'outils. 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 Shiatsu permet de toucher la Vie !

Le Shiatsu permet donc de prendre contact avec la Vie, de la ressentir à travers vos mains. Le Shiatsu, à travers vos mains vous éveille à ressentir la vie qui circule dans votre corps et dans celui d'autrui, 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 Shiatsu permet donc de prendre contact avec le *Ki* ; de toucher la Vie !

## Nous ne sommes pas des guérisseurs

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, l'échange bien que perceptible par l'intermédiaire de la main n'est pas un échange de quelque chose de plus ou moins matériel entre vous et autrui, ou quelque chose que vous canaliseriez en provenance de je ne sais où, mais plutôt un échange dans le sens de la communication entre deux individus à un niveau subtil et inconscient. Nous ne faisons que 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 !

Nous ne sommes pas des guérisseurs ; et si tant est qu'il faille absolument être quelque chose, nous sommes juste des mobilisateurs... Et oui, l'égo en prend un coup J B. FERLAY

<sup>2</sup> En Chine, on l'appelle le Qi (chi), en Inde, le Prana...

## Le Shiatsu

Plus qu'une technique énergétique manuelle venant du Japon, le Shiatsu 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 Shiatsu 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 Shiatsu est une méthode de régulation du flot énergétique - le *Ki* - par la pression des pouces, des bras, des genoux, tout au long du trajet que le *Ki* empreinte (les Méridiens) et sur les *tsubos*, les points spécifiques d'acupuncture. Par ailleurs, le Shiatsu utilise également des étirements et des mobilisations articulaires. De manière traditionnelle Il se pratique au sol sur un *tatami* ; il n'est pas nécessaire de se dévêtir.

Au Japon, le Shiatsu est intégré au système de santé. Le 29 mai 1997, une résolution votée par le Parlement Européen considère le Shiatsu comme l'une des approches non conventionnelles de santé, les plus efficaces.

*"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.*

## PROGRAMME DE FORMATION 2018-2019

### 🌀 Cours de Doln, SeiKi & Mouvement Régénérateur :

Le Doln se pratique seul. Hérité des arts martiaux et des pratiques d'éveil des moines, le Doln (à l'origine *Tao-Yin*) consiste à agir par soi-même sur l'énergie circulant dans ses méridiens pour induire un rééquilibrage énergétique. Lié à la respiration, le Doln intègre des exercices de stimulation et de conduction du Ki, des étirements, ainsi qu'une forme de méditation courte. Lors de ces cours seront aussi intégrées des techniques énergétiques issues du *Seitai*, et seront abordés le *SeiKi* et le « Mouvement régénérateur »...

Le SeiKi est une approche holistique issue du shintoïsme, partie intégrante de la culture chamanique japonaise. Rappelant l'antique pratique de l'imposition des mains, le SeiKi est l'art de l'effleurement de ce qu'on peut appeler des points de résonance. Développé par un Maître de Shiatsu contemporain, l'idée du SeiKi est de stimuler la force de vie. Le praticien rentre en résonance avec elle et le receveur en accordant le champ énergétique qui circule à l'intérieur et autour de nous ; ceci par l'intermédiaire de ses mains (pratiquer *Doki* ou *Yuki*). Souvent des ajustements ou mouvements involontaires apparaissent spontanément chez le receveur, le « Mouvement régénérateur » ou *Katsugen* est le nom donné à ces mouvements spontanés.

Lorsque ce travail se fait en toute autonomie, il se nomme *Katsugen Undo*. Son objectif est l'entraînement de notre système extrapyramidal<sup>3</sup> afin de le rendre plus sensible et réactif ; une régulation des fonctions organiques tend alors à s'opérer de manière spontanée. Apaisante, profonde, l'expérience est ouverte à tous.

Horaires des cours : mercredi de 19:00 à 20:00.



<sup>3</sup> Système nerveux non contrôlable par le conscient



## Pratiques Hebdomadaires & Formations Certifiantes :

### Cours hebdomadaires de Shiatsu Familial

Venez étudier le « Shiatsu Familial », dans un but de confort et d'équilibre personnel pour vous-même, pour en faire profiter vos proches. Il vous faudra environ trois années de pratiques hebdomadaires pour l'appivoiser, et quelques années de plus pour le maîtriser J . Il n'y a pas de pré requis nécessaire pour suivre ce cours. Cette formation est essentiellement pratique. Vous pouvez vous référer aux rubriques « *étude pratique* » des programmes des Modules 1 & 2 du cursus professionnalisant afin de connaître le contenu qui y sera progressivement abordé.

Vous avez la possibilité de suivre en complément de cet apprentissage pratique du Shiatsu de Bien-Être, des cours théoriques de Médecine Traditionnelle Asiatique (MTA). Dans ce cadre, en fin de 3<sup>ème</sup> année un examen pratique et théorique permettant de recevoir le «Certificat d'aptitude de 3<sup>ème</sup> degré en Shiatsu Familial », est proposé à ceux qui le souhaitent. Ce certificat de l'École Zen&QiLibre n'a pas de vocation professionnelle ; il s'agit d'un contrôle de connaissances et d'aptitude visant à sanctionner le cursus d'étude du candidat.

La prise de la licence de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnelle est demandée.

### Formation Certifiante à visée professionnelle

Zen&QiLibre vous propose la possibilité de suivre un cursus professionnalisant conduisant au «Certificat Professionnel de Spécialiste en Shiatsu de Prévention (CPSSP) » de la F.F.S.T. Cette formation se déroule sur quatre années (environ 900h dont 700h de pratique et 200h de théorie). Deux premières années sont regroupées sous le terme « Module 1 », les deux suivantes sont regroupées sous le terme « Module 2 ». Les cours de Zen&QiLibre sont alors à compléter par des formations supplémentaires – à la charge du stagiaire – pour se présenter à l'examen final.

Horaires des cours Shiatsu : mercredi selon les niveaux, de 20:00 à 22:00.

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



## Formation de Spécialiste en Shiatsu de Prévention (CPSSP)

Cette Formation de Praticien en Shiatsu Traditionnel est validée par un certificat fédéral de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel. Cette formation d'environ 900h, dont 500h minimum de pratique et théorie en cours, s'effectue sur quatre années.

Ce cursus professionnalisant vous conduira dans un premier temps, suite à un examen pratique et théorie à une certification de l'école Zen&QiLibre et au certificat d'aptitude 2<sup>ème</sup> degré FFST validant vos deux premières années de formation (Module 1). Il sera suivi de deux années (Module 2) qui mèneront à la certification fédérale de « Certificat Professionnel de Spécialiste en Shiatsu de Prévention (CPSSP) », suite à un examen pratique et théorique avec un jury de professionnels agréés.

**Une année d'étude comprend :**

- L'ensemble des cours de la pratique hebdomadaire, Shiatsu et DoIn - 3h.
  - Quatre weekends de théorie de 10h (lors des trois premières années) abordant les fondements de la Médecine Traditionnelle Orientale, appliqués au Shiatsu - 40h.
- Des supports de cours détaillés vous seront fournis au fur et à mesure de l'étude.

**Les modalités pour se présenter à l'examen final comprennent :**

- Avoir suivi les 500 heures minimum de formation de l'école agréée (feuilles de présences à signer),
- La nécessité de passer ou de mettre à jour la formation aux premiers secours "Prévention et Secours Civiques de niveau 1" (PSC1) au cours de la première année (10h),
- La nécessité de suivre<sup>4</sup> auprès d'un organisme agréé par la F.F.S.T. des modules d'anatomie/physiologie (60h),
- Avoir reçu 12 soins auprès de professionnels du Shiatsu agréés F.F.S.T. durant votre cursus (20h),
- Avoir réalisé un travail personnel de pratique hors centre de formation (180h).
- Avoir réalisé 30 études de cas (90h), et rédigé un « Mémoire » de fin d'étude (50h).

**Les modalités de l'examen final sont :**

- Une épreuve pratique de Shiatsu évaluée par un jury comportant observateur et receveur,
- Une épreuve de soutenance du mémoire de fin d'étude avec étude de cas, devant un autre jury de deux examinateurs.

*Ces modalités sont susceptibles d'évoluer, se référer au site de la F.F.S.T. : <http://www.ffst.fr>*



<sup>4</sup> Par correspondance à ce jour, sauf dérogation liée à votre profession.



## Programme Module 1 - F.F.S.T - Zen&QiLibre

### L'étude pratique comporte les éléments suivants :

- Les contre-indications et précautions liées à la pratique du shiatsu
- Pratiquer les différents protocoles de shiatsu en décubitus ventral et dorsal, le shiatsu de la tête et du visage.
  - Les zones réflexes du dos et du ventre
- Les différentes techniques de pressions tonifiantes ou dispersantes.
  - La pratique hebdomadaire du Doln et des étirements (Seitai-Ho)
    - Le Shiatsu sur chaise ou « ANMA » - en option

### Le tronc commun théorique comporte les éléments suivants :

- Histoire et philosophie du Shiatsu : Le concept du Tao - Le Yin et le Yang
  - Le concept de l'Énergie (Ki)
    - Les saisons chinoises
  - Les cinq mouvements (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
    - Les rouages du Yi Jing
    - Le cycle Nycthémeral
- Les points d'assentiments (Yu ketsu) et les points d'alarme (Bo ketsu)
  - Les points Shu Antiques ou Points de saisons
    - Cycles de 8h – Serviette et bains chauds



## Programme Module 2 - F.F.S.T - Zen&QiLibre

### L'étude pratique comporte les éléments suivants :

- Pratiquer le protocole de shiatsu en décubitus latéral, le travail sur le ventre ou *ampuku* et ses indications. Le shiatsu de la tête et du visage dans le cadre du « *Burn out* ».
- Introduction à la pratique de la moxibustion - Conditions d'utilisation et Contre-indications
  - Rééquilibrage du bassin par la Bioénergétique
  - Relations entre le Crâne et la zone lombo-sacré
- Étirements et mobilisations articulaires du Sôtai-Ho dans l'aide à la correction posturale

### Le tronc commun théorique comporte les éléments suivants :

- Les éléments pour établir un « Bilan énergétique » oriental
  - L'utilisation des points et Méridiens *Luo*
- Étude et utilisation des huit Méridiens « Régulateurs » ou « Extraordinaires »
  - Les huit principes fondamentaux et les quatre polarités
- le questionnement, l'auscultation, la palpation des *Kyo* et les *Jitsu*, l'observation (ouvertures sensorielles, posture...), l'observation de la langue, la prise des pouls chinois...
  - Le couple Reins-Cœur ou la complémentarité Eau et Feu
  - Le couple Rate/Pancréas-Poumon ou le renouvellement de l'acquis
  - Le couple Foie-Maître du Cœur, ou la régulation et la circulation du sang
    - Les Organes, les Entrailles et les six Méridiens Unitaires
- 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)
  - Modules de formation sur l'installation professionnelle

### Le travail personnel :

- Réaliser des « études de cas » pratiques ; réaliser un mémoire (travail de fin d'étude)





## Précisions générales :

### Horaires des cours :

**Doln, SeiKi & Mouvement Régénérateur** - mercredi, de 19:00 à 20:00.

**Shiatsu** - mercredi selon les niveaux, de 20:00 à 22:00 (débutants le mercredi).

**Weekends** - samedi : 9:00 à 13:00 et dimanche : 10:00 à 17:00.

### Lieux des cours 2018-2019 :

**Mercredi** : 15 Ter rue Louis Adam 69100 Villeurbanne - **M** A République.

**Weekend** : 42 rue Professeur Patel « Les Deux Amants » 69009 Lyon.

**La tenue** : Tee-shirt blanc 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 :

#### Cours de Doln, SeiKi & Mouvement Régénérateur :

Règlement au trimestre : 90€ - 80€ - 80€ ; à l'année : 230€, dès le début de la formation.

#### Cours de Shiatsu Familial :

Règlement au trimestre : 180€ - 155€ - 155€ ; à l'année : 450€, dès le début de la formation.

Adhésion annuelle F.F.S.T. 60€.

#### Cours de Shiatsu Familial + Doln :

Règlement au trimestre : 260€ - 215€ - 215€ ; à l'année : 660€, dès le début de la formation.

Une deuxième heure hebdomadaire de cours de Doln est offerte J .

Adhésion annuelle F.F.S.T. 60€.

**Cursus de Spécialiste en Shiatsu de Prévention (CPSSP) F.F.S.T :** (Intègre les cours de Shiatsu, le Doln et les weekends de théorie) :

Le règlement s'effectue annuellement dès le début de la session de formation en un ou plusieurs chèques retiré(s) selon un échéancier défini avec le stagiaire.

Le coût annuel est de 1350€.

**Préinscription** : En cas de préinscription, cette dernière est confirmée par le règlement d'un chèque bancaire d'un montant de 350€ d'arrhes - non remboursable en cas de désistement avant le début de la formation.

**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, inscrit sur le site officiel DataDock. Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'état.



Frais supplémentaires à prévoir :

- Adhésion annuelle FFST : 60€
- Formation\* aux Premiers Secours dès la 1<sup>ère</sup> année (environ 60€)
- Formation\* en Anatomie-Physiologie (Cours par correspondance – environ 250€)

\*sauf équivalence ou dérogation professionnelle

#### 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

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](http://zeneqilibre.fr) (École)

[zeneqilibre.net](http://zeneqilibre.net) (Cabinet)

[beferlay@sfr.fr](mailto:beferlay@sfr.fr)

SIRET : 378 799 365 00028

Zen&QiLibre est un organisme de formation enregistré sous le numéro 82 69 11237 69 et inscrit sur le site officiel DataDock. Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'état.