

# Zen&QiLibre

École de Shiatsu Traditionnel



## Programme de la Formation conduisant au Certificat Fédéral de « Praticien en Shiatsu Traditionnel » sous l'égide de la F.F.S.T.

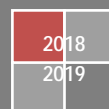
Zen&QiLibreÓ est une école de Shiatsu Traditionnel, fondée en 2006 par Bernard Ferlay, Consultant en Bien-être exerçant en cabinet libéral à Lyon 9<sup>ème</sup>, et affilié au Syndicat Professionnel du Shiatsu (S.P.S.)

Zen&QiLibreÓ est un établissement, habilité par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (F.F.S.T.), qui propose un cursus professionnalisant conduisant au Certificat Fédéral de Praticien en Shiatsu Traditionnel, au travers d'un enseignement se déroulant sur quatre années. Cette formation doit être complétée par les modules suivants — à la charge du candidat — avant de pouvoir se présenter à l'examen :

- Formation aux Premiers Secours dès la 1<sup>ère</sup> année
- Formation en Anatomie-Physiologie (Cours par correspondance)

Cette formation est validée par un examen comprenant une partie pratique de Shiatsu et une partie théorique sous la forme d'un « Mémoire » (Travail de fin d'étude) avec étude de cas.

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



# 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 Nycthéméral
- 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).

