

# Zen&QiLibre

École de Shiatsu Traditionnel



## Programme de la Formation conduisant au Titre de « Spécialiste en Shiatsu » inscrit au Registre National des Certifications Professionnelles (RNCP)

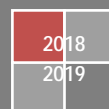
Zen&QiLibre est une école de Shiatsu Traditionnel, fondée en 2006 par Bernard Ferlay, Consultant en Bien-être exerçant en cabinet libéral à Lyon 9<sup>ème</sup> et affilié au Syndicat Professionnel du Shiatsu (S.P.S.)

Zen&QiLibre propose un cursus professionnalisant conduisant au Titre de « Spécialiste en Shiatsu » — inscrit au Registre National des Certifications Professionnelles (RNCP) — 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 « Rapport Professionnel » 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 - S.P.S. - 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 – S.P.S. - 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 « Rapport Professionnel ».

