

# Journées Nationales du SHIATSU & Do In

Lundi 19 et Mercredi 21/03 2018

École Zen&QiLibre



## Découvertes Gratuites

**Do In à 19h - Shiatsu de 20h à 22h**  
**Sur Inscription**

Lundi : 37 Rue Bancel (1<sup>er</sup>ét.) Lyon 7<sup>e</sup>  
Tram T2 Centre Berthelot, **M** B-Jean Macé

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

## Tarif découverte de 40€

### Soins Shiatsu au cabinet

Cette semaine là - 9h à 18h - sur R.D.V  
Cabinet Ferlay - Zen&QiLibre  
42 rue Professeur Patel  
« Les Deux Amants » 69009 Lyon



## Qu'est-ce que le Shiatsu ?

Technique énergétique manuelle issue de la médecine traditionnelle orientale, le Shiatsu est avant tout une pratique préventive de santé et un outil de gestion du stress ; il redynamise et apporte le bien-être.

Le Shiatsu est une approche holistique qui considère la personne dans toutes ses dimensions. C'est une voie d'équilibre particulièrement efficace en accompagnement des troubles physiques et émotionnels et pour tous les petits maux qui peuvent accompagner notre quotidien.

Le Shiatsu (*littéralement : pression des doigts*) est une méthode de régulation du flux énergétique, « le Qi ». Le soin s'effectue par pressions des pouces tout au long des méridiens et sur des points spécifiques d'acupuncture. On utilise également des étirements et des mobilisations articulaires. Traditionnellement il se pratique au sol sur un tatami ; prévoyez une tenue souple et confortable.

## Le Do In ?

Le Do In se pratique seul. Hérité des arts martiaux et des pratiques d'éveil des moines, le Do In consiste à stimuler soi-même ses méridiens pour un rééquilibrage énergétique. Lié à la respiration, le DoIn intègre des exercices de stimulation du Qi, des étirements et de la méditation.

## Inscriptions

**La participation est gratuite de 19h à 22h** aux centres de formation de l'école Zen&QiLibre. Les soins Shiatsu sont donnés par des élèves en cours d'étude.

**La participation est au tarif réduit de 40€ (60€) de 9h à 18h au cabinet professionnel** de Bernard Ferlay, Praticien et Enseignant agréé\*.

## Pour réserver votre séance

06 72 08 82 77 - [www.zeneqilibre.net](http://www.zeneqilibre.net)

\* Praticien et École agréée par la FFST et le SPS

Places limitées ! Inscriptions prises en compte dans l'ordre d'arrivée.