

# FORMATIONS ZEN&QILIBRE 2019 – LYON



## ORGANISATION & INSCRIPTION

Bernard Ferlay – Zen&QiLibre  
42 rue Professeur Patel 69009 Lyon  
Tél. : 06 72 08 82 77 - 04 78 36 65 97  
beferlay@sfr.fr – <http://www.zeneqilibre.net>

Plusieurs modules de stages ou formations pouvant être pris individuellement et pour certains de façon combinée<sup>#</sup>. Animés par Bernard Ferlay, Praticien Spécialiste et Enseignant en Shiatsu et professionnel de la Relation d'aide (IFPNL<sup>1</sup>-1990).

### Détail des modules proposés en 2019 - Descriptif et inscription pages suivantes

Horaires : 9h-12h & 13h30-16h30 - Lieu des stages : Zen&QiLibre.

\* Tarif pour les élèves de Zen&QiLibre

<sup>#</sup> Tarifs spécifiques pour des combinaisons de modules.

Jeu 09/05	Ven 10/05	Sam 11/05	Dim 12/05	Sam 06/07	Dim 07/07
Spécialiste Anma Shiatsu assis sur chaise ergonomique		Cross Patch & Taping neuromusculaire	Toucher Thérapeutique DoKi	Spécialiste Anma Shiatsu assis sur chaise ergonomique	
N°1		N°2		N°4	
300€ 260€*		150€ 120€*		300€ 260€*	

Lun 13/07	Mar 14/07	Lun 15/07	au	Ven 19/07
Réflexologie Plantaire & palmaire		Animateur Do-In 1 <sup>er</sup> module (30h) <i>indissociable du second module</i>		
N°5		N°6		
250€ 220€*		---		

Lun 19/08	au	Ven 23/08	Sam 24/08	Dim 25/08	Lun 26/08	au	Ven 30/08
Formation Énergétique Asiatique Traditionnelle essentielle (module de 35h)			Relaxation Coréenne Vibrations, ondulations, mobilisations passives, étirements...		Animateur Do In 2 <sup>nd</sup> module (30h) <i>indissociable du premier module</i>		
N°8			N°7		N°6-bis		
500€			250€ 220€*		860€ 780€* pour les 2 modules		

Lun 28/10	au	Jeu 31/10
Animateur Do-In 3 <sup>ème</sup> module (24h) pour Coursus FFST		
N°6-ter		
1200€ 1000€* pour les 3 modules		

*En dehors de ces dates, des formations individuelles sont possibles sur une base de 200€/journée ; renseignez-vous...*

### Énergétique Orientale

Praticien Spécialiste & Enseignant en Shiatsu Traditionnel (FFST<sup>2</sup>-2001, habilité SPS<sup>3</sup>-2017)  
Relaxation Coréenne – Réflexologie plantaire – Do-In – Chromathérapie

### Relation d'Aide

Techniques de Régulation Émotionnelle et Somatique, méthode Tipi  
Praticien en Hypnose Ericksonienne & PNL, IMO, Thérapies Psycho-Énergétiques EFT, TAT

<sup>1</sup> Institut Français de Programmation Neuro Linguistique

<sup>2</sup> Fédération Française de Shiatsu Traditionnel

<sup>3</sup> Syndicat Professionnel de Shiatsu

## Descriptif des modules de stages proposés en 2019

Pour plus d'informations, consulter le site [zeneqilibre.net](http://zeneqilibre.net)

**Anma : 2 jrs : 09-10/05** - Le Shiatsu assis ou Anma, est une adaptation du Shiatsu traditionnel se réalisant sur une chaise ergonomique. L'Anma peut être appliqué à tout moment et sur toute personne. Moment de détente express (10 à 20 mn), il peut se donner en tout lieu grâce à la mobilité de la chaise et au fait de rester habillé pour le recevoir. L'Anma permet d'évacuer les tensions accumulées lors d'une journée de travail ; utilisé en entreprise il est l'un des meilleurs moyens pour lutter contre les TMS<sup>6</sup>. L'Anma est aussi très apprécié par les danseurs, les athlètes avant ou après un événement sportif, lors de congrès... C'est aussi un bon moyen pour découvrir les techniques du toucher en toute confiance J

**Initiation Cross Patch & Taping neuromusculaire : 1 jr : 11/05** - Cette méthode complète à merveille le travail du Shiatsu dans le cadre de problèmes tendino-musculaires ou articulaires. Ces patches permettent en dehors de la séance, de poursuivre le travail induit par le Shiatsu. C'est aujourd'hui une technique courante en Asie qui s'appuie entre-autres possibilités sur les dermatomes, les Trigger Points, la stimulation du système lymphatique... Le Taping Neuromusculaire à des fondements similaires à celui des patches mais s'utilise plus sur les Méridiens tendino-musculaires, il pourra venir renforcer ou se substituer aux Cross Patch. Ces deux techniques disposent d'un large éventail d'applications dans divers troubles ; et interviennent efficacement dans la gestion de la douleur.

**Toucher Thérapeutique – Do Ki : 1 jr : 12/05** - Il s'agit là de techniques fluidiques offrant au corps la possibilité de retrouver un état d'harmonie. Ce sont des procédures de libération, de rééquilibrage énergétique. Il en résulte une amélioration de nombreux symptômes qu'ils soient physiques ou psychiques. Ces deux approches sont une interprétation contemporaine de plusieurs pratiques ancestrales : Magnétisme, Polarité ou Reiki.

**Anma : 2 jrs : 06-07/07** – Descriptif identique au module similaire ci-dessus...

**Réflexologie Plantaire & Palmaire : 2 jrs : 13-14/07** - La Réflexologie étudiée a pour but de relaxer le corps par la détente des pieds et des mains. La stimulation de nombreuses terminaisons nerveuses, zones réflexes, permet de libérer les tensions et de rétablir l'équilibre dans des parties du corps en correspondances. Son action touche l'ensemble des systèmes nerveux, lymphatique, sanguin, endocrinien, les organes et les articulations. La Réflexologie Plantaire Chinoise sera étudiée lors des 3 premières demi-journées et une introduction au *SuJok* sera abordée pour les mains ensuite.

**1<sup>er</sup> Module d'Animateur Do-In : 5 jrs : du 15/07 au 19/07** - Pratique autonome de bien-être au quotidien, hérité des pratiques d'éveil des moines, le Do-In consiste à stimuler soi-même le Qi dans ses Méridiens pour un rééquilibrage énergétique des organes. Lié à la respiration, le Do-In intègre des exercices de conduction du Qi (*percussions, pressions...*), des postures d'étirements et de méditation. Les étirements seront issus des *Makko-Ho* et de techniques de *Seitai*, et visent à stimuler le Qi dans certaines régions engourdis du corps. L'objectif de cette formation est d'accéder à la possibilité d'animer des cours, des ateliers, tout en s'adaptant aux différents publics issus de l'entreprise, associations sportives, établissements scolaires ou d'enseignements supérieurs, centres hospitaliers ou maisons de retraite-EHPAD...  
(suite du descriptif plus bas) *Ce module est indissociable du second module situé en août.*

**Énergétique Traditionnelle Asiatique : 5 jrs : du 19/08 au 23/08** – Module de formation de 35h relatif aux principaux items de l'ETA<sup>4</sup>, afin d'en avoir une connaissance minimale permettant de s'initier à la théorie et à la philosophie sous-jacente du Shiatsu familial, de la Réflexologie chinoise, du Anma, du Do-In... *Cette formation est en adéquation avec les cursus d'animateur Do-In proposés sur ce document.*

**Relaxation Coréenne : 2 jrs : 24-25/08** - Les mouvements de base de ce travail sont des vibrations, des ondulations, des mobilisations passives des articulations, des étirements doux et des balancements. Utilisée seule ou intégrée au shiatsu, cette technique fut utilisée au Japon au travers d'un style très codifié dans les monastères Zen. En Corée, elle fait partie intégrante des thérapies traditionnelles.

**2<sup>nd</sup> Module d'Animateur Do-In : 5 jrs : du 26/08 au 30/08** – *Suite du descriptif - indissociable du 1<sup>er</sup> module de juillet.* Des compétences en ETA<sup>4</sup> sont nécessaires, ce qui induit un accès facile à des élèves de niveau 3<sup>ème</sup> année et plus en formation Shiatsu et à des candidats déjà certifiés. L'accès à d'autres profils professionnels est possible en fonction de l'acquisition éventuelle de compétences en ETA<sup>4</sup> à acquérir par des cours supplémentaires (*voir ci-dessus*). Certification d'Animateur Do-In Zen&Qilibre. *L'ensemble de ces deux modules (60h) peut être le prélude à une certification fédérale professionnelle FFST qui nécessitera entre autres choses la réalisation du 3<sup>ème</sup> module de formation.*

**3<sup>ème</sup> Module d'Animateur Do-In FFST : 4 jrs : du 28/10 au 31/10** – *Suite des premiers modules...* Ce complément de formation de 24h vous permet d'accéder au certificat professionnel d'Animateur Do-In FFST sous certaines conditions :  
☉ Le futur stagiaire doit avoir un entretien avec le responsable pédagogique en vue de l'admission définitive. ☉ Prise de la licence FFST ☉ Être titulaire du PSC1<sup>5</sup> valide ☉ Avoir validé un cursus de base en Anatomie/physiologie et en ETA<sup>4</sup> ☉ Élaborer un dossier professionnel et le soutenir devant un jury professionnel ☉ Réussir l'épreuve pratique finale.  
*La certification donnée pour 3 ans et pérennisée par un stage de spécialisation lors de cette période...*

<sup>4</sup> Énergétique Traditionnelle Asiatique <sup>5</sup> Formation aux premiers secours, de moins de 5 ans <sup>6</sup> Troubles Musculo-Squelettiques

## BULLETIN D'INSCRIPTION CONTRACTUEL Zen&QiLibre

Lire attentivement les conditions et modalités ci-après ; merci de remplir en lettre capitale le bulletin.  
Signer et renvoyer ce bulletin (gardez une copie) à Zen&QiLibre avec votre chèque de règlement.

Intitulés des formations et N° modules : \_\_\_\_\_

Mme ☐ Mlle ☐ M. ☐

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

C.P. : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Pays : \_\_\_\_\_

Tél. fixe : \_\_\_\_\_ Tél. portable : \_\_\_\_\_

E-mail @ : \_\_\_\_\_

### Conditions & Modalités :

Vous devrez prévoir de quoi noter les informations transmises. Les photos, enregistrements audio/vidéo ne sont pas autorisés pendant les cours. Des documents vous sont fournis en compléments selon les stages.

Vous êtes définitivement inscrit après réception de ce bulletin d'inscription lisiblement complété, accompagné de votre **chèque à l'ordre de Bernard Ferlay** (en fonction de l'option choisie : N°1, N°2 ou N°3).

Après avoir commencé la formation, vous vous engagez à suivre l'intégralité de la formation prévue. En cas d'abandon ou d'absence au cours du stage, le coût de la formation resterait dû.

### Préinscription & Paiement :

**Option N°1 :** Règlement par **chèque bancaire d'un montant de 50% du coût total** (*arrondissez !*) non remboursable en cas de désistement (arrhes). Le solde sera réglé le premier jour du stage.

**Option N°2 :** Mode de paiement par **chèque bancaire d'un montant du coût total**.

**Option N°3 :** Règlement en **espèces le jour du stage**. Il est alors obligatoire d'envoyer avec ce bulletin un chèque bancaire d'un montant égal à 50% (arrondissez) du coût total, non remboursable en cas de désistement (arrhes). Celui-ci sera échangé le premier jour du stage, contre le règlement complet en espèces.

En cas d'inscription dans les 15 jours précédant la formation, seules les Option N°2 ou N°3 sont possibles.

Pour les options N°2 ou N°3, en cas de désistement 1 mois avant le début de la formation le remboursement intégral sera fait ; puis en cas de désistement entre 1 mois et les 15 jours qui précèdent le début de la formation, 50% du coût de la formation sera retenu ; en cas de désistement **dans** les 15 jours qui précèdent le début de la formation, la totalité de la formation reste acquise et l'encaissement sera réalisé.

Si vous souhaitez bénéficier d'un arrangement, contactez-moi ; nous trouverons ensemble la meilleure solution.

Option N° : \_\_\_\_\_ Banque : \_\_\_\_\_ Chèque N° \_\_\_\_\_

Fait le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

Signature

Mention manuscrite obligatoire :  
« lu et approuvé »