

# SHIATSU - Pratiques Hebdomadaires & Formation Certifiante DoIn, SeiKi & Mouvement Régénérateur

## 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 via le corps ; il redynamise et apporte le bien-être. S'appuyant sur les fondements de la médecine chinoise, le Shiatsu (*shi*-doigt, *atsu*-pression) est une méthode de régulation du flot énergétique - le *Qi* (*Chi*) ou *Ki* - par la pression des pouces tout au long du trajet des méridiens et sur des points spécifiques d'acupuncture. Le Shiatsu utilise également des étirements et des mobilisations articulaires.

C'est une pratique simple mais rigoureuse, décrite minutieusement au fil d'une séance avec un partenaire ; il harmonise toutes les dimensions de l'être. Voie d'équilibre, le Shiatsu libère pour le receveur cette paisible vitalité trop souvent embrumée d'émotions, de tensions et de maux divers. Il est aussi voie d'équilibre pour le donneur, lorsqu'il met en résonance posture, respiration et mental.

Particulièrement efficace en accompagnement des troubles physiques et émotionnels, le Shiatsu tire le meilleur parti de notre réaction innée au toucher, de notre intuition corporelle ; il harmonise corps et esprit. Il se pratique au sol sur un tatami de manière traditionnelle. Le Parlement Européen considère le Shiatsu comme l'une des approches non conventionnelles de santé les plus efficaces. Au Japon, il est intégré au système de santé.

**Cours de Shiatsu Familial** : Venez étudier cette pratique dans un but de confort et d'équilibre personnel pour vous-même, et pour en faire profiter vos proches. Il faut environ deux années de pratiques hebdomadaires pour l'approprier, et quelques années de plus pour le maîtriser J ...

**Shiatsu Solidaire** : *Le premier lundi du mois*, faite découvrir à vos proches ou amis cette pratique. Ils peuvent recevoir un Shiatsu pour 15€ seulement, par les élèves de la formation Zen&QiLibre®. Réservation préalable au 06 72 08 82 77 - Places limitées.

**Cours de DoIn** : Le DoIn se pratique seul. Hérité des arts martiaux et des pratiques d'éveil des moines, le DoIn (à l'origine *Tao-Yin*) consiste à stimuler soi-même ses méridiens pour un rééquilibrage énergétique. Lié à la respiration, le DoIn intègre des exercices de stimulation et de conduction du Qi, des étirements (*Seitai-Ho*) et une forme de méditation courte. Lors de ces cours

seront aussi 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 appelle des points de résonance. Développé par un Maître de Shiatsu contemporain, l'idée 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 (*faire 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* et il vise à l'entraînement de notre propre système extrapyramidal (*système nerveux non contrôlable par le conscient*) 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.

## Formation<sup>2</sup> de Praticien en Shiatsu Traditionnel sanctionnée par un certificat fédéral FFST :

Cette formation de 500h minimum de pratique s'effectue sur quatre années révolues. Je vous propose d'intégrer ce cursus qui vous conduira dans un premier temps à une certification Zen&QiLibre au bout de deux ans, et à la certification de « Praticien en Shiatsu Traditionnel FFST » au bout des quatre ans, suite à un examen pratique et théorique avec des professionnels de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.

*Une année d'étude comprend :*

- Les cours de la pratique hebdomadaire de Shiatsu familial et le cours de Do-In (soit 3h hebdomadaires).
- 4 weekends de théorie (40h), abordant les fondements de la Médecine Traditionnelle Orientale, appliqués au Shiatsu.

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

<sup>1</sup> 60€ (1h) au cabinet, par le Praticien et Enseignant agréé F.F.S.T.

<sup>2</sup> Zen&QiLibre est un centre de formation enregistré sous le numéro 82 69 11237 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'état.



## Shiatsu Familial

- 180€ pour le 1<sup>er</sup> trimestre<sup>1</sup>, 155€ pour le 2<sup>nd</sup> trimestre et 155€ pour le 3<sup>em</sup> (490€)
- 450€<sup>2</sup> à l'année, 2h de cours hebdo.

## DoIn - Seiki - M<sup>ent</sup> Régénérateur

- 90€ pour le 1<sup>er</sup> trimestre<sup>1</sup>, 80€ pour le 2<sup>nd</sup> trimestre et 80€ pour le 3<sup>em</sup> (250€)
- 230€<sup>2</sup> à l'année, 1h hebdo.
- 360€<sup>2</sup> à l'année, 2h hebdo (2 soirs).

## Shiatsu Familial + DoIn - Seiki ...

- 260€ pour le 1<sup>er</sup> trimestre<sup>1</sup>, 215€ pour le 2<sup>nd</sup> trimestre et 215€ pour le 3<sup>em</sup> (690€)
- 660€<sup>2</sup> pour l'année, 3 à 4h de cours hebdo (1h DoIn hebdomadaire offerte).

## Cursus de Praticien Shiatsu FFST

- 1350€ l'année, comprend les 3h de cours hebdomadaires (Shiatsu + DoIn / Seiki & M<sup>ment</sup> Régén.) + 40h de théorie de MTO\* sur 4 We : 145h de cours pour le 1<sup>er</sup> niveau.
- Préinscription possible à partir de juin : 350€ d'arrhes.

Formation sur 4 ans/500h minimum.

## Weekends MTO\* (hors cursus FFST)

- 40h de théorie de MTO\* sur 4 weekends + Documentation : 690€ à l'année.

## Carte de dix cours de pratique

- Réservé aux élèves d'autres écoles FFST ou aux anciens élèves de Zen&QiLibre : Shiatsu (2h) : 180€ + DoIn (3h) : 280€

<sup>1</sup> Un trimestre commencé est un trimestre dû.

<sup>2</sup> Règlement en plusieurs chèques possible.

\* Médecine Traditionnelle Orientale.



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

Chèque à l'ordre de Bernard FERLAY

web

## Horaires & Lieux de Pratiques :

### - Lundi :

**DoIn / Seiki / M<sup>ent</sup> Régé.** : 19h à 20h  
**Shiatsu** : 20h à 22h (3<sup>eme</sup> & 4<sup>eme</sup> année)

**Shiatsu solidaire** : 20h à 21h - 15€  
Le premier lundi du mois.

**Libertango** 37 Rue Bancel (1<sup>er</sup>ét.) 69007  
T2 Centre Berthelot, **M** Jean Macé

### - Mercredi :

**DoIn / Seiki / M<sup>ent</sup> Régé.** : 19h à 20h  
**Shiatsu** : 20h à 22h (1<sup>ere</sup> & 2<sup>eme</sup> année)

Salle au 15 Ter rue Louis Adam 69100  
Villeurbanne - **M** A République

**La tenue** : Tee-shirt blanc et pantalon en coton noir, chaussettes, tong.

**Matériel** : une serviette (pour le visage), un coussin et une couverture, un «Jo» (bâton long), un banc de méditation.

**Enseignant Praticien agréé FFST**

**Bernard Ferlay**

Une double compétence :



### Énergétique

Diplômé de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel

Praticien & Enseignant accrédité FFST

Shiatsu Thérapeutique & Bien-être  
Seiki - Anma

TuiNa - Diên' Chàn' - Réflexologie  
Relaxation Coréenne - Chromathérapie

### Relation d'Aide

Diplômé de l'Institut Français de Programmation Neurolinguistique

Praticien en Hypnose Ericksonienne & Programmation Neurolinguistique

E.F.T - T.A.T - I.M.O - Méthode «Tipi»



Prenez-vous en main !

## SHIATSU TRADITIONNEL

Pratique Hebdomadaire &  
Formation Certifiante

mais aussi

Do In - SeiKi &  
Mouvement Régénérateur

Vouloir devenir autonome  
et être acteur de sa santé.

Pour libérer sa vitalité,  
Gagner en sérénité,

Se sentir bien tout simplement.

[www.zeneqilibre.net](http://www.zeneqilibre.net)  
[beferlay@sfr.fr](mailto:beferlay@sfr.fr)

Portes Ouvertes

18 & 20 sept. 2017  
19h-21h

Participez au cours de DoIn  
et recevez un Shiatsu !

Lieux

Lun : 37 rue Bancel Lyon 7<sup>e</sup>  
Mer : 15 Ter, rue Adam 69100  
Renseignez-vous !

Début des cours 1<sup>er</sup> année  
Mercredi 27/09/2017

Soins individuels sur RDV  
Praticien Enseignant  
agréé FFST

Cabinet Ferlay  
Zen&QiLibre

42 rue Professeur Patel  
« Les Deux Amants »  
69009 LYON

06 72 08 82 77  
04 78 36 65 97