

SHIATSU - Pratique Hebdomadaire & Formation Certifiante

Do In, 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 trois années de pratiques hebdomadaires pour l'approprier, et quelques années de plus pour maîtriser la Certification Zen&QiLibre possible. Informez-vous !

Shiatsu Solidaire : Le dernier mercredi du mois, faite découvrir à vos proches ou amis cette pratique. Ils peuvent recevoir un Shiatsu pour 15€¹ seulement, par les élèves de la formation Zen&QiLibre®. Réservation préalable au 06 72 08 82 77 - Places limitées.

Cours de 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 et une meilleure concentration. Lié à la respiration, le Do In intègre des exercices de stimulation et de conduction du Ki, des étirements doux (*Seitai-Ho*) et de courtes méditations.

Une formation d'animateur de Do In est possible, informez-vous !

Lors des cours de Do In seront aussi abordés le SeiKi et le Mouvement régénérateur...

Le SeiKi est une approche issue du Shintoïsme, partie intégrante de la culture chamanique japonaise. Rappelant la pratique de l'imposition des mains, le SeiKi est l'art de l'effleurement de points de résonance. Développé par Maître KISHI, l'idée est de stimuler la force de vie par l'intermédiaire de ses mains (*réaliser Doki ou Yuki*) ; le praticien rentre en résonance avec elle et le receveur en accordant le champ énergétique qui circule à l'intérieur et autour de lui. Souvent des ajustements ou mouvements involontaires apparaissent alors spontanément chez le receveur ; le **Mouvement régénérateur** est le nom donné à ces mouvements spontanés. Un travail peut aussi se faire en toute autonomie, il se nomme alors *Katsugen Undo*. Il vise à l'entraînement de notre système nerveux 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.

Cursus Professionnel de Spécialiste en Shiatsu :

Cette formation d'environ 900h s'effectue sur quatre années. Ce cursus du SPS³ vous conduira au Titre Professionnel de « Spécialiste en Shiatsu » inscrit au RNCP³, suite à un examen pratique et théorique avec des professionnels agréés. Ces cursus nécessitent un complément de formation (*physiologie/anatomie.*) à la charge du stagiaire. Informez-vous !

Une Certification de « Spécialiste en Shiatsu de Prévention » sous l'égide de la FFST⁴ est aussi possible en quatre ans, sans objectif professionnel.

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 l'Énergétique Traditionnelle Asiatique, appliqués au Shiatsu.

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

¹ 60€ (1h) au cabinet, Praticien Spécialiste en Shiatsu.

² Syndicat Professionnel de Shiatsu.

³ Registre des Certifications Professionnelles.

⁴ Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.



DoIn / Seiki / M^{ent} Régénérateur

- 90€ pour le 1^{er} trimestre¹, 80€ pour le 2nd trimestre et 80€ pour le 3^{em} (250€)

- 230€/an, 1h hebdo.

Shiatsu Familial

- 180€ pour le 1^{er} trimestre¹, 155€ pour le 2nd trimestre et 155€ pour le 3^{em} (490€)

- 450€ à l'année, 2h de cours hebdo.

Shiatsu Familial + DoIn / Seiki ...

- 260€ pour le 1^{er} trimestre¹, 215€ pour le 2nd trimestre et 215€ pour le 3^{em} (690€)

- 660€ pour l'année, 3h de cours hebdo.

Cursus Professionnel de Shiatsu

- 1400€ l'année, comprend les 3h de cours hebdomadaires (Shiatsu + DoIn / Seiki & M^{ment} Régén.) + 40h de théorie d'ETA³ sur 4 weekends : 145h pour le 1^{er} niveau. Formation sur 4 ans/ environ 900h.

Nécessite une formation supplémentaire de Physio/Anat. à la charge du stagiaire.

Weekends MTA³ (hors cursus Pro.)

- 40h de théorie d'ETA sur 4 weekends + Documentation : 690€ à l'année.

Carte de dix cours de pratique

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

* Les cours de Shiatsu nécessitent la prise d'une licence, servant aussi d'assurance.

¹ Un trimestre commencé est un trimestre dû.

² Règlement en plusieurs chèques possible.

³ Énergétique Traditionnelle Asiatique.



web

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

Chèque(s) à l'ordre de Bernard FERLAY

Horaires & Lieux de Pratiques :

- Mercredi :

DoIn / Seiki / M^{ent} Régé. : 19h à 20h

Shiatsu : 20h à 22h

Shiatsu solidaire : 20h à 21h - 15€

Le dernier mercredi du mois.

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

Praticien & Enseignant accrédité

Bernard Ferlay

Une double compétence :



Énergétique

Praticien Certifié par la FFST (2001)
Spécialiste en Shiatsu par le SPS (2017)
Enseignant accrédité.

Shiatsu – Do In – Seiki – Anma
Réflexologie – Relaxation Coréenne
Chromathérapie – Méthode Niromathé

Relation d'Aide

Certifié Praticien en Hypnose
Ericksonienne & Programmation
Neurolinguistique par l'IFPNL.
E.F.T - T.F.T - I.M.O – Méthode **«Tipi»**

Mentions légales :

Zen&QiLibre est un centre de formation enregistré sous le N°82 69 11237 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'état.

Les approches énergétiques proposées ne s'apparentent pas à un acte médical au sens occidental du terme et ne doivent en aucun cas se substituer à une consultation chez un médecin. Le Shiatsu ne se substitue pas à la médecine occidentale, mais peut se présenter plutôt comme un complément. Il ne dispense pas d'un avis médical, sa pratique pouvant être contre-indiquée dans certaines situations



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
beferlay@sfr.fr

Portes Ouvertes

Mercredis

19 & 26 sept. 2018

19h-21h

Participez au cours de DoIn
et recevez un Shiatsu !

Lieux

15 Ter, rue Adam 69100

Renseignez-vous !

Début des cours 1^{er} année
Mercredi 03/10/2018

Soins individuels sur RDV
Praticien - Enseignant
agrée FFST & SPS

Cabinet Ferlay
Zen&QiLibre

42 rue Professeur Patel
« Les Deux Amants »
69009 LYON

06 72 08 82 77

04 78 36 65 97