

# Zen&QiLibre

École de Shiatsu Traditionnel & Do-In

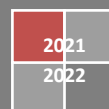


Zen&QiLibre© est une école de Shiatsu Traditionnel & Do-In, fondée en 2006 par Bernard Ferlay, Spécialiste en Shiatsu exerçant en cabinet libéral à Lyon 9<sup>ème</sup> et affilié au Syndicat Professionnel du Shiatsu (S.P.S).

L'école propose différentes formations dans le domaine de l'Énergétique Asiatique dont une Certification d'Aptitude en Shiatsu de Bien-Être Zen&QiLibre, des journées conduisant à une Certification de Spécialiste en Shiatsu Sur Chaise (Anma) et un cursus conduisant au Certificat d'Animateur en Do-In & Stretching Seïtai.

D'autres enseignements sont aussi proposés en week-ends, telles que : la Relaxation Coréenne, le Sotaï, la réflexologie Plantaire et Palmaire, la Multiréflexologie - Dien Chan©...

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



指  
圧  
道

# Zen&QiLibre

## École de Shiatsu Traditionnel et Do-In

Zen&QiLibre est une école de Shiatsu Traditionnel et Do-In, fondée et administrée depuis 2006 par Bernard Ferlay, Consultant en Bien-Être, Spécialiste en Shiatsu exerçant en cabinet libéral à Lyon et affilié au Syndicat des Professionnels du Shiatsu (S.P.S.).

Bernard Ferlay, Spécialiste en Shiatsu et Enseignant agréé S.P.S. en est son enseignant.

L'école propose d'autres formations dans le domaine de l'Énergétique Asiatique dont une Certification d'aptitude en Shiatsu de Bien-Être Zen&QiLibre, des journées conduisant à une Certification de Spécialiste en Shiatsu Sur Chaise - Anma et un cursus conduisant au Certificat d'Animateur en Do-In & Stretching Seïtai.

D'autres enseignements sont aussi proposés en week-ends au cours de l'année, telles que : la Relaxation Coréenne, le Sotaï, la réflexologie Plantaire et Palmaire, la Multiréflexologie - Dien Chan® ...

Ces derniers modules sont accessibles individuellement ou en complément de la formation initiale de Shiatsu, afin d'ouvrir l'apprenant en Shiatsu à d'autres techniques, et à conforter ses connaissances.

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

*Zen&QiLibre est un organisme de formation enregistré auprès du préfet de région de Rhône-Alpes sous le numéro (NDA) 82 69 11237 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'état.*



## Vous avez dit « Shiatsu Do » ?

Le premier kanji ci-contre, « *Shi* » signifie les doigts et la main, le second « *atsu* » indique la pression. Par conséquent, Shiatsu signifie « appliquer une pression sur le corps avec les doigts, la main ». La troisième syllabe « *Do*<sup>1</sup> », relative au concept du *Tao* signifie la Voie, et le cheminement avec ses règles, de celui qui la suit.

Le Shiatsu s'adresse à la globalité de l'individu et par le fait même, met en pratique la pensée orientale qui nous enseigne que nous sommes la combinaison de trois aspects fondamentaux : le mental, le physique et l'émotionnel.

Le Shiatsu vous permet de reprendre contact avec votre corps, d'en réveiller la perception, de vous faire découvrir à vous même l'état de votre corps, avant même de vous faire découvrir celui d'un autre...

Le Shiatsu est un Art du Toucher. Cet Art repose sur une Technique. Une Technique repose sur quelque chose de concret et de vérifiable ; elle s'appuie sur une pratique tangible, transmissible et pragmatique que tout le monde peut évaluer. Il ne suffit pour cela que d'une seule chose - l'expérimenter !

C'est à travers l'expérience de la pratique que vous découvrirez ce qui vous habite et ce qui vous permet de percevoir le vivant en vous et dans l'autre. C'est à travers elle que quelque chose bougera en vous, et vous fera évoluer sur tous les plans du mental, physique, émotionnel ...

C'est à travers l'expérience du corps, dans l'instant, « Ici et Maintenant » cher aux orientaux, qu'une nouvelle perception du monde se présentera à vous. Il vous faudra pour cela mettre de côté les hurlements vindicatifs de votre mental – le plus difficile en fait... La compréhension doit passer par le corps et non par l'intellect.

Le Shiatsu est une forme de méditation dynamique. Car se découvrir en incluant le corps dans son processus d'évolution, demande le silence. Un silence intérieur accompagné d'une grande humilité. En ceci le Shiatsu est aussi une Voie d'évolution personnelle. Une Voie dans le sens du *Tao*. Combinant le signe de la tête (首) avec celui de la marche (之), le caractère *Tao* (*Do*) désigne de manière générale les principes (tête) de fonctionnement (marche) de toutes choses. Appliqué à l'être humain, il pourra prendre le sens plus spécifique d'attitude ou de comportement. Sur le plan matériel, il signifie voie, le chemin où l'on marche, tout



<sup>1</sup> Prononciation en chinois mandarin : *dào*, en shanghaien ou coréen : *do*; prononcé *dō* ou *tō* en japonais.



comme le cheminement que l'on suit. Ce terme désigne donc, à la fois le principe général de fonctionnement de l'univers et le chemin à suivre pour s'en rapprocher...

Cependant, restez les pieds sur terre ! La pratique c'est du concret ; bien qu'elle vous ouvre à de nouveaux plans de perceptions, elle n'a rien à voir avec le mysticisme !

## Vos mains

Pour pratiquer le Shiatsu, nul besoin d'outils. Nul besoin d'autres choses que de vos mains et de la confiance que vous leurs accordez. Car la main - accompagnée de la respiration - est au centre de cet échange, elle perçoit et elle agit.



*"Et si la main reprend le pouvoir, si elle survit dans cet univers robotisé à outrance, c'est parce qu'on a compris qu'elle sera toujours indispensable à une chose... à l'amour."*

*S.Ferret- Philosophe*

Et qu'est-ce que l'amour sinon la Vie ?

## Le Shiatsu permet de toucher la Vie !

Le Shiatsu permet donc de prendre contact avec la Vie, de la ressentir à travers vos mains. Le Shiatsu, à travers vos mains vous éveille à ressentir la vie qui circule dans votre corps et dans celui d'autrui, dans ce qu'il possède de plus intime, qui l'anime et lui donne la conscience d'exister, d'être unique, d'Être tout simplement. Les japonais appellent cela le « *Ki*<sup>2</sup> ». Le Shiatsu permet donc de prendre contact avec le *Ki* ; de toucher la Vie !

## Nous ne sommes pas des guérisseurs

Le *Ki*, cette manifestation et cette source de la Vie, nous travaillons avec ; je devrais plutôt dire nous sommes en relation avec... Mais contrairement à ce que certaines pratiques sous-entendent, l'échange bien que perceptible par l'intermédiaire de la main n'est pas un échange de quelque chose de plus ou moins matériel entre vous et autrui, ou quelque chose que vous canaliseriez en provenance de je ne sais où, mais plutôt un échange dans le sens de la communication entre deux individus à un niveau subtil et inconscient. Nous ne faisons que mobiliser, dynamiser ce qui est déjà là, toujours présent. Cette mobilisation du *Ki*, qu'elle soit faite avec des pressions diverses ou en imposant nos mains n'est pas un charme dans le sens magique du terme ; ce qui est un charme, ce qui est magique c'est simplement la vie !

Nous ne sommes pas des guérisseurs ; et si tant est qu'il faille absolument être quelque chose, nous sommes juste des mobilisateurs... Et oui, l'égo en prend un coup ☺ B. FERLAY

<sup>2</sup> En Chine, on l'appelle le Qi (chi), en Inde, le Prana...

## Le Shiatsu

Plus qu'une technique énergétique manuelle venant du Japon, le Shiatsu est avant tout un accompagnement à la santé, une pratique préventive et un outil de gestion du stress avec le corps comme médiateur ; il redynamise et apporte le bien-être ; Il harmonise le corps et l'esprit.

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

S'appuyant sur les fondements de la médecine chinoise, le Shiatsu est une méthode de régulation du flot énergétique - le *Ki* - par la pression des pouces, des bras, des genoux, tout au long du trajet que le *Ki* empreinte (les Méridiens) et sur les *tsubos*, les points spécifiques d'acupuncture. Par ailleurs, le Shiatsu utilise également des étirements et des mobilisations articulaires. De manière traditionnelle Il se pratique au sol sur un *tatami* ; il n'est pas nécessaire de se dévêtir.

Au Japon, le Shiatsu est intégré au système de santé. Le 29 mai 1997, une résolution votée par le Parlement Européen considère le Shiatsu comme l'une des approches non conventionnelles de santé, les plus efficaces.

*"L'être humain est comme un instrument désaccordé. Pour l'accorder, il est nécessaire de découvrir les notes de la pensée, des émotions et enfin du corps"*

*Dr E. Bach*



*Avertissement : le Shiatsu (l'approche énergétique) 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. Compte tenu de la loi du 30/04/1946, décret 60669 de l'article L489 et de l'arrêté du 8/10/1996, il ne s'agit nullement de soins médicaux ou de kinésithérapie, mais de techniques de bien-être par la relaxation physique et la détente, libératrices de stress.*



## Pratiques Hebdomadaires & Formation Certifiante

### ☯ Cours hebdomadaires Do In, Mvt. Régénérateur :

Le Do In se pratique seul. Hérité des arts martiaux et des pratiques d'éveil des moines, le Do In (à l'origine *Tao-Yin*) consiste à agir par soi-même sur l'énergie circulant dans ses méridiens pour induire un rééquilibrage énergétique. Lié à la respiration, le Do In intègre des exercices de stimulation et de conduction du Ki, des étirements, ainsi qu'une forme de méditation courte. Lors de ces cours seront aussi intégrées des techniques énergétiques issues du *Seitai*, et seront 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 points de résonance.

Développé par un Maître de Shiatsu contemporain – Akinobu KISHI, l'idée du SeiKi est de stimuler la force de vie. L'opérateur rentre en résonance avec la force de vie du receveur en accordant le champ énergétique qui circule à l'intérieur et autour de nous ; ceci par l'intermédiaire de ses mains (pratiquer *Doki* ou *Yuki*). Les techniques habituelles de Shiatsu sont aussi utilisées. 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*. Son objectif est l'entraînement de notre système extrapyramidal<sup>3</sup> 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.

Horaires des cours : mercredi de 19:00 à 20:00.



<sup>3</sup> Système nerveux non contrôlable par le conscient

## 🌀 Cours hebdomadaires de Shiatsu Familial

Venez étudier le « Shiatsu Familial », dans un but de confort et d'équilibre personnel pour vous-même, pour en faire profiter vos proches. Il vous faudra environ trois années de pratiques hebdomadaires pour l'approprier, et quelques années de plus pour le maîtriser 😊.

Il n'y a pas de pré requis nécessaire pour suivre ce cours. Cette formation est essentiellement pratique. Vous pouvez vous référer aux rubriques « *étude pratique* » des programmes des Modules 1 & 2 ci-après afin de connaître le contenu qui y sera progressivement abordé.

Horaires des cours Shiatsu : mercredi de 20:00 à 22:00.



## 🌀 Formation Certifiante – Cursus Complet

Zen&QiLibre vous propose la possibilité de suivre en complément de l'apprentissage pratique du Shiatsu de Bien-Être, les cours de Do In et des cours théoriques d'Énergétique Traditionnelle Asiatique (ETA) en weekends.

Dans ce cadre, suite à un contrôle continu de la pratique et à des examens théoriques annuels dont la présentation d'une étude de cas, vous pourrez en fin de 3<sup>ème</sup> année passer un examen pratique et théorique permettant de recevoir le « *Certificat d'aptitude en Shiatsu Traditionnel de Bien-Être* ».

Cet examen n'est pas obligatoire, il est proposé à ceux qui le souhaitent. Ce certificat de l'École Zen&QiLibre est un contrôle de connaissances et d'aptitude visant à sanctionner le cursus d'étude du candidat.

Cette formation se déroule sur un minimum de trois années et nécessite pour se présenter à l'examen final, un travail personnel de pratique et d'études théoriques en dehors des cours donnés par le centre (soit autour de 600h dont 400h de pratique et 200h de théorie). Deux premières années sont regroupées sous le terme « Module 1 », la ou les suivantes sont regroupées sous le terme « Module 2 ».

### Une année d'étude comprend :

- L'ensemble des cours de la pratique hebdomadaire, Shiatsu et Do In - 3h. Environ une trentaine de séances annuelles au minimum, soit 90h. Pas de cours pendant les congés scolaires.



- Plusieurs weekends de théorie (10h/weekends – 4 à 5 weekends annuels – 12 weekends sur le cursus de trois ans) abordant les fondements de l'Énergétique Traditionnelle Asiatique (ETA). Des supports de cours détaillés vous seront fournis au fur et à mesure de l'étude.

Les modalités de l'examen final sont :

- Une épreuve pratique de Shiatsu évaluée par un jury comportant observateur et receveur,
- Une épreuve sur les connaissances théoriques relative à l'ETA, avec la présentation d'une étude de cas.

## 🌀 Les Compléments de formation

Les cours de Zen&QiLibre peuvent éventuellement être complétés par des formations supplémentaires – à la charge du stagiaire – afin d'avoir une connaissance plus fine du sujet !

Chez Zen&QiLibre, en weekends :

- Formation au ANMA – Massage Shiatsu assis sur chaise ergonomique
- Formation à la Réflexologie Plantaire
- Formation approfondie de Do In afin de devenir animateur et d'autres selon les années...

Dans d'autres organismes :

Sont fortement recommandées

- Formation aux Premiers Secours dès la 1<sup>ère</sup> année (Croix Rouge ou Protection Civile)
- Formation en Anatomie-Physiologie (Cours en e-learning possibles – *me consulter*)





## Information sur le contenu du Module 1 - 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
    - Le shiatsu de la poitrine.
  - Les zones réflexes du dos et du ventre
- Les différentes techniques de pressions tonifiantes ou dispersantes.
  - La pratique hebdomadaire du Do In et des étirements (Seitaï-Ho)
- Le Shiatsu sur chaise ou « ANMA » - en option, sous forme de stage.

### Le tronc commun théorique comporte les éléments suivants :

- Histoire et philosophie du Shiatsu : Le concept du Tao - Le Yin et le Yang
  - Les rouages du Yi Jing
  - Le concept de l'Énergie (Qi ou 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
  - 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



## Information sur le contenu du Module 2 – 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
- 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...
  - L'utilisation des points et Méridiens *Luo*
- Étude et utilisation des huit Vaisseaux « Régulateurs » ou « Extraordinaires »
  - 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)

### Le travail personnel :

- Réaliser une dizaine « d'études de cas » pratiques (mini 3 séances par receveur)



## Précisions générales :

**Horaires des cours** (susceptibles de modification selon les années) :

**Do In, SeiKi & Mouvement Régénérateur** - mercredi, de 19:00 à 20:00.

**Shiatsu** - mercredi, de 20:00 à 22:00.

**Weekends** - samedi : 9:00 à 13:00 et dimanche : 10:00 à 17:00.

**Lieux des cours** (susceptibles de modification) :

**Mercredi** : 15 Ter rue Louis Adam 69100 Villeurbanne - **M** A République.

**Weekend** : 42 rue Professeur Patel « Les Deux Amants » 69009 Lyon.

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

**Le matériel** : Une grande serviette pour s'y allonger, un petit coussin et une couverture, un banc ou coussin de méditation, un «Jo» (bâton long), une petite serviette afin d'y poser le visage et une pièce de tissus fine afin de travailler sur la peau d'un partenaire (*Tenugui*). Prévoir de quoi noter les informations transmises.

**Conditions & Modalités** : Suite au délai de rétractation...

Pour une inscription à l'année, les règlements s'effectuent dès le début de la session de formation en plusieurs chèques. En cas d'absence, il n'y a pas de restitution du montant des cours. En cas d'abandon lors d'une inscription à l'année, quelque soit la période dans l'année, la totalité du coût de la formation reste due. Pour une inscription au trimestre, règlements au début de chacun des trimestres. Un trimestre commencé est un trimestre dû.

**Cours de Do In, Mouvement Régénérateur :**

Règlement au trimestre : **74€** (arrhes) + 87€ + 87€ (250€) ; à l'année : **74€** + 156€ (230€).

**Cours de Shiatsu Familial :**

Règlement au trimestre : **134€** (arrhes) + 178€x2 (490€) ; à l'année : **134€** + 158€x2 (450€).

**Cours de Shiatsu Familial + DoIn :**

Règlement au trimestre : **208€** (arrhes) + 241€x2 (690€) ; à l'année : **198€** + 231€x2 (660€).

**Cursus Complet de Shiatsu Familial :**

Intègre les cours de Shiatsu, de DoIn, les weekends de théorie.

Le coût annuel est de 1350€ : **351€** (arrhes) +333€x3.

**Réservation** : Suite au délai de rétractation, un premier règlement par chèque d'un montant de 351€ d'arrhes - non remboursable en cas de désistement - permet de réserver sa place dans la formation. Le solde sera réglé dès l'intégration des cours, en 3 chèques de 333 € retirés mensuellement avant la fin de l'année civile, ou par plusieurs chèques retirés selon un échéancier spécifique défini avec le stagiaire.

Sinon, suite au délai de rétractation, un premier règlement par chèque d'un montant de 351€ permet d'intégrer le début de la formation. Le solde sera réglé comme évoqué dans le paragraphe précédent.



**Absence ou abandon** : Après avoir commencé la formation, le stagiaire s'engage à suivre l'intégralité de la formation où il est inscrit. En cas d'absence, en cas d'abandon et ce quelque soit la période dans l'année, **la totalité du coût de la formation reste due** (la session annuelle en cours).

**Crise sanitaire** : Dans le cas d'une obligation de suspension des cours en présentiel suite à une crise sanitaire quelque soit la période dans l'année, la totalité du coût de la formation reste due. Des solutions alternatives compensatoires dont une mise en place de cours en distanciel (Zoom / Skype) serait alors proposées.

Suggestions de formations à prévoir éventuellement dans le cadre du cursus complet :

- Formation aux Premiers Secours (PSC1) dès la 1<sup>ère</sup> année (environ 60€)
- Formation en Anatomie-Physiologie (Cours en e-learning, à ce jour 200€ - *me consulter*)

#### **Autres informations contractuelles Zen&QiLibre :**

**Règlement** : Les règlements par chèques sont à l'ordre de Bernard Ferlay.

**Délais de rétractation** : À réception du Formulaire précontractuel d'information, Zen&QiLibre vous donnera en main propre <sup>(A)</sup> ou vous fera parvenir <sup>(B)</sup> un contrat de formation. À compter de la date de signature du contrat, le stagiaire a un délai de 10 <sup>(A)</sup> ou 14 <sup>(B)</sup> jours pour se rétracter ; il en informe l'organisme de formation pendant cette période par lettre recommandée avec A/R (cachet de la poste faisant foi).

**Important** : La diffusion des documents éventuellement fournis dans le cadre des formations est strictement interdite ; les photos, enregistrements audio ou vidéo ne sont pas acceptés pendant les cours, sauf accord spécifique. Tout contrevenant se verra refuser l'accès aux cours et la totalité du montant de la formation sera encaissé.

Conformément aux articles L.616-1 et R.616-1 du code de la consommation, Zen&QiLibre a mis en place un dispositif de médiation de la consommation.

L'entité de médiation retenue est : CNPM - MEDIATION - CONSOMMATION. En cas de litige non résolu par une concertation à l'amiable, vous pouvez déposer votre réclamation sur son site : <http://cnpm-mediation-consommation.eu> ou par voie postale en écrivant à :

CNPM - MEDIATION - CONSOMMATION - 23, rue Terrenoire 42100 SAINT ETIENNE.

#### **Responsable de formation : Bernard Ferlay**



##### Énergétique

Spécialiste en Shiatsu & Enseignant habilité par le S.P.S.

Shiatsu Prophylactique & Bien-être – Do In

Anma – TuiNa – Relaxation Coréenne – Multiréflexologie – Chromathérapie

Méthode Niromathé



##### Relation d'Aide

Techniques de Régulation Émotionnelle et Somatique

Hypnose Ericksonienne & Programmation Neurolinguistique (IFPNL)

E.F.T - T.A.T - I.M.O – Méthode «**Tip**»

