

# 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, et pour en faire profiter vos proches. Il faut environ trois années de pratiques hebdomadaires pour l'approprier, et quelques années de plus pour le maîtriser ☺

**Shiatsu Solidaire :** Le dernier mercredi du mois, faite découvrir à vos proches ou amis cette pratique. Ils peuvent recevoir un Shiatsu pour 15€<sup>1</sup> seulement, par les élèves de la formation Zen&QiLibre®. Réservation préalable - Places limitées.

**Cours de Do In :** Le Do In se pratique seul. Hérité des arts martiaux et des pratiques monastiques, 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 du Ki, des étirements doux et de courtes méditations. Le SeiKi et le « Mouvement Régénérateur » seront aussi abordés lors de ces cours. Rappelant l'imposition des mains, le SeiKi est un art de l'effleurement de points de résonance.

*Mise en place possible de cours en distanciel (Zoom / Skype)*

### Cursus complet de Shiatsu Familial + ETA ☺ :

Vous avez la possibilité de suivre en complément de la pratique du Shiatsu Familial et du Do In, des cours théoriques d'Énergétique Traditionnelle Asiatique (ETA). Dans ce cadre, en fin de cursus un examen pratique et théorique permettant de recevoir le « *Certificat d'Aptitude en Shiatsu Traditionnel de Bien-Être* », est accessible. Ce certificat Zen&QiLibre est un contrôle de connaissances et d'aptitude visant à sanctionner le parcours d'étude.

*Pour ce module, une année d'étude comprend :*

- Les cours de la pratique hebdomadaire de Shiatsu familial et le cours de Do In (soit 3h hebdomadaires).
- Des weekends de théorie (10h/weekends – 4 weekends/an), abordant les fondements de l'Énergétique Traditionnelle Asiatique appliqués au Shiatsu.

### Formation d'animateur de Do In - informez-vous !

L'objectif de cette formation (module de 60h) 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, centres hospitaliers ou maisons de retraite-EHPAD... Des compétences en ETA sont nécessaires (module supplémentaire spécifique de 35h en 2+3 jours, le cas échéant).

Cette formation se déroule en été sous forme de deux semaines indiscociables dont une autour du 14 juillet et la seconde fin août. Réservation préalable - Places limitées à six candidats.

### Formation en ANMA - Shiatsu sur chaise - informez-vous !

Le shiatsu assis ou Anma est basé sur l'art traditionnel japonais d'acupression. C'est un travail où le rythme est important. L'Anma assis peut être appliqué à tout moment et à toute personne. Il active la circulation d'énergie, redonne tonus et vitalité et procure une agréable détente. Moment de détente express (10 à 20 mn), il peut se donner en tout lieu grâce à la mobilité d'une chaise ergonomique spécialement conçue à cet effet, au peu de place nécessaire et au fait de rester habillé pour le recevoir. Un modelage en Anma assis permet d'évacuer le stress accumulé par une journée de travail. Module de 14h en weekend validé par une pratique minale de 20 soins. Deux sessions annuelles.

<sup>1</sup> 60€ (1h) au cabinet, Praticien « Spécialiste en Shiatsu ».



## Do In/Seiki & M<sup>vt</sup> Régénérateur

- 80€ pour le 1<sup>er</sup> trimestre<sup>1</sup>, 90€ pour le 2<sup>nd</sup> trimestre et 90€ pour le 3<sup>ème</sup> (260€)
- 80€ + 160€ (240€)/an, 1h hebdo.

## Shiatsu Familial

- 134€ pour le 1<sup>er</sup> trimestre<sup>1</sup>, 178€ pour le 2<sup>nd</sup> trimestre et 178€ pour le 3<sup>ème</sup> (490€)
- 134€ + 158€x2 (450€) à l'année, 2h hebdo.

## Shiatsu + Do In/Seiki & M<sup>vt</sup> Régé.

- 208€ pour le 1<sup>er</sup> trimestre<sup>1</sup>, 241€ pour le 2<sup>nd</sup> trimestre et 241€ pour le 3<sup>ème</sup> (690€)
- 198€ + 231€x2 (660€) à l'année, 3h hebdo.

## Weekends ETA<sup>3</sup>

- L'objectif est de s'initier au fondements de l'ETA<sup>3</sup> afin de comprendre les éléments théoriques sous-jacents au Shiatsu, Do In, l'Anma, Réflexologie...
- 4 à 5 we par session : 690€ l'année.

## Cursus complet Shiatsu Familial<sup>⊗</sup>

- 1350€<sup>2</sup> l'année - Il comprend les 3h de cours hebdo (Shiatsu Familial + DoIn DoIn / Mvt Régénérateur) + la théorie en ETA<sup>3</sup> en weekends : 145h pour le 1<sup>er</sup> niveau. Formation certifiante possible. Sont conseillés le passage du PSC<sup>14</sup> et une formation de Physiologie /Anatomie, à la charge du stagiaire.

## Carte de dix cours de pratique

- Réservée à certains élèves souhaitant compléter ou maintenir leur pratique : Shiatsu : 180€ (2h), avec le Do In : 280€.

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

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

<sup>3</sup> Énergétique Tradi. Asiatique.

<sup>4</sup> Premier Secours Civiques Niv.1

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

web Chèques à l'ordre de B.FERLAY

## Horaires & Lieux de Pratiques :

### - Mercredi :

**Do In / M<sup>vt</sup> 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 souple et fin, chaussettes, tong.

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

### Praticien & Enseignant

**Bernard FERLAY**

Une double  
compétence :



### Énergétique

Spécialiste en Shiatsu - SPS



Praticien depuis 2001

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

### Relation d'Aide

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

### Mentions légales :

Les approches énergétiques proposées ne s'apparentent pas à un acte médical 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 se présente 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 &  
Formations Certifiantes

mais aussi

**Do In avec Seiki &  
Mouvement Régénérateur**

Cours en distanciel possibles  
(Zoom / Skype)

Vouloir devenir autonome  
et être acteur de sa santé.

Pour libérer sa vitalité,  
Gagner en sérénité,

Se sentir bien tout simplement.

[zeneqilibre.net](http://zeneqilibre.net)

Portes Ouvertes

Mercredis

30 juin 2021

22 & 29 sept. 2021

19h-21h

Participez au cours de DoIn  
et recevez un Shiatsu !

Lieu

15 Ter, rue Adam 69100

Renseignez-vous !

Début des cours 1<sup>er</sup> année

Mercredi 06/10/2021

Soins individuels sur RDV  
Titre Professionnel de  
Spécialiste en Shiatsu

Cabinet FERLAY  
Zen&QiLibre

42 rue Professeur PATEL

« Les Deux Amants »

69009 LYON

06 72 08 82 77

04 78 36 65 97

[beferlay@sfr.fr](mailto:beferlay@sfr.fr)