

# FORMATIONS BERNARD FERLAY – ZEN&QILIBRE



## ORGANISATION & INSCRIPTION

Bernard Ferlay – Zen&QiLibre

42 rue Professeur Patel 69009 Lyon

Tél. : 06 72 08 82 77 - 04 26 00 37 77

beferlay@zeneqilibre.net – <http://www.zeneqilibre.net>



## STAGES ÉTÉ – LYON – 2012

Stage d'été se découpant en **plusieurs modules** pouvant être **pris individuellement ou de façon combinés**. Ce séminaire sera animé par Bernard Ferlay, Praticien et Enseignants agréés par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST), exerçant en cabinet libéral.

### Détail des modules en juillet 2012

Lun 16/07	Mar 17/07	Mer 18/07	Jeudi 19/07	Ven 20/07	Sam 21/07	Mardi 31/07
Anma Shiatsu sur chaise (aussi les 27-28/08)		Réflexologie Plantaire		Init. Diên Chân (Réflexo.Faciale)	Toucher Thérapeutique	Init. Auriculo- thérapie
<b>N°1</b>		<b>N°2</b>		<b>N°3</b>	<b>N°4</b>	<b>N°9</b>
<b>300 €</b> 250€*		<b>250 €</b> 210€*		<b>140 €</b> 120€*	<b>140 €</b> 120€*	<b>140 €</b> 120€*
< ----- Combi 1 = <del>390</del> €330 € ----- >						

Lun 23/07	Mar 24/07	Mer 25/07	Jeudi 26/07	Ven 27/07	Sam 28/07	Lundi 30/07
Découverte du Shiatsu		Do-In & Seitai	Relaxation Coréenne (aussi les 29-30-31/08)			Sôtai
<b>N°5</b>		<b>N°6</b>	<b>N°7</b>			<b>N°8</b>
<b>220 €</b>		<b>140 €</b> 120€*	<b>300 €</b> 250€*			<b>140 €</b> 120€*
< ----- Combi 2 = <del>360</del> €320 € ----- >			< ----- Combi 3 = <del>440</del> €370 € ----- >			
< ----- Combi 4 = <del>440</del> €370 € ----- >						

\* Tarif spécial pour les élèves FFST et de Zen&QiLibre

**Organisme de formation enregistré sous le numéro 82 69 11237 69.**

**Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'état.**

**Module N°1 - Amma : 2 jours : 16-17/07 et 27-28/08** - Le shiatsu assis, Amma ou Amma est une version raccourcie du shiatsu traditionnel. Le Amma peut être appliqué à tout moment et à toute personne. Moment de détente express (10 à 20 mn), il peut se donner en tout lieu grâce à la mobilité de la chaise ergonomique et au fait de rester habillé pour le recevoir. L'Amma est un remède pour évacuer le stress accumulé par une journée de travail.

**Module N°2 - Réflexologie Plantaire : 2 jours : mercredi 18 et jeudi 19** : La Réflexologie Plantaire a pour buts essentiels de relaxer le corps par la détente des pieds. La stimulation de nombreuses terminaisons nerveuses, zones réflexes, permet de libérer les tensions et de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes. Son action touche l'ensemble des systèmes : nerveux, lymphatique, sanguin, endocrinien, etc.

**Module N°3 - Initiation au Diên Chân : vendredi 20 : 1 jour** : Apprenez à soulager vous-même vos maux et douleurs quotidiennes avec une méthode naturelle ! Le Diên Chân ou Multi-Réflexologie Faciale est une approche visant à mobiliser les processus d'auto-guérison du corps par le massage de zones et de points réflexes. C'est le visage qui est la zone réflexogène privilégiée. Le Diên Chân a été élaborée par le professeur Bùì Quôc Châu.

**Module N°4 - Toucher Thérapeutique : samedi 21 : 1 jour :** Le Toucher Thérapeutique, est une technique offrant au corps la possibilité de retrouver un état d'harmonie et d'équilibre. C'est une procédure de libération, de rééquilibrage énergétique. Il en résulte une amélioration de nombreux symptômes qu'ils soient physique ou psychique. Le toucher thérapeutique est une interprétation contemporaine de plusieurs pratiques thérapeutiques ancestrales : Magnétisme, Polarité ou Reiki.

**Module N°5 - Shiatsu Initiation : 2 jours : Lundi 23 et mardi 24 :** Découvrir le travail du dos, du couple tête/nuque, des membres et enfin des pieds dans le cadre du "Shiatsu Familial".

**Module N°6 - Do-In & Seitai : mercredi 25 : 1 jour :** Le Do In se pratique seul ; lié à la respiration, il intègre des exercices de stimulation du Qi, en utilisant la digitopression, des étirements (Seitai Ho) et de la méditation.

**Module N°7 - Relaxation Coréenne : 3 jours : 26-27-28/07 et 29-30-31/08 :** 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.

**Module N°8 - Initiation Sôtaï : 1 jour : lundi 30/07 :** En complément à la pratique du shiatsu. Découvrir le Sôtaï, méthode douce visant à éliminer les tensions musculaires et la déformation posturale. Ces exercices sont basés sur un mouvement simple du receveur au cours duquel le praticien exerce une légère opposition.

**Module N°9 - Découverte Auriculothérapie : 1 jour : mardi 31/07 :**  
Approche de l'auriculothérapie, idéale en traitement complémentaire.

**Lieu :** Lyon ou Villeurbanne - Le lieu exact des stages sera précisé ultérieurement.

**Horaires :** 9h00 - 12h00 et 14h00 - 17h00.

**Bernard Ferlay 06 72 08 82 77 - <http://www.zeneqilibre.net> - [beferlay@zeneqilibre.net](mailto:beferlay@zeneqilibre.net)**