

STAGES D'ÉTÉ ZEN&QILIBRE – LYON – JUILLET 2010

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>

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

Lundi 12/07	Mardi 13/07	Jeudi 15/07	Vendredi 16/07	Samedi 17/07	Dimanche 18
Anma Shiatsu sur chaise ergonomique		Réflexologie Plantaire		Init. Diên Chân (Réflexologie Faciale)	Toucher Thérapeutique
N°1		N°2		N°3	N°4
300 €*		195 €*		120 €*	120 €*
< ----- Combi 1 = 315 €285 € ----- >					

Lundi 26/07	Mardi 27/07	Mercredi 28/07	Jeudi 29/07	Vendredi 30	Samedi 31/07
Découverte Shiatsu		Do-In & Stretching	Relaxation Coréenne		Sôtai
N°5		N°6	N°7		N°8
130 €		120 €	195 €*		120 €*
< ----- Combi 2 = 250 €225 € ----- >			< ----- Combi 3 = 315 €285 € ----- >		
< ----- Combi 4 = 315 €285 € ----- >					

* Tarif spécial pour les élèves de Zen&Qilibre – renseignez-vous.

Les modules proposés se décomposent de la façon suivante :

Module N°1 - Amma : 2 jours : lundi 12 et mardi 13 - Le shiatsu assis, Amma ou Anma est une version raccourcie du shiatsu traditionnel. Le Anma 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. Le Anma est un remède pour évacuer le stress accumulé par une journée de travail.

Module N°2 - Réflexologie Plantaire : 2 jours : jeudi 15 et vendredi 16 : 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 : samedi 17 : 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 les travaux du professeur Bùì Quôc Châu.

Module N°4 - Toucher Thérapeutique : dimanche 18 : 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 26 et mardi 27 : 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 & Stretching : mercredi 28 : 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 (Makko Ho & Seitai Ho) et de la méditation.

Module N°7 - Relaxation Coréenne : 2 jours : jeudi 29 et vendredi 30 : 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 afin de réguler les tensions émotionnelles des moines. En Corée, elle fait partie intégrante, au même titre que le Qi Gong des thérapies traditionnelles.

Module N°8 - Initiation Sôtai : 1 jour : samedi 31 : En complément à la pratique du shiatsu. Découvrir le Sôtai, 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.

Lieu : Le lieu exact des stages sera précisé ultérieurement.

Horaires : 9h00 - 12h30 et 14h00 - 17h00.

Bernard Ferlay 06 72 08 82 77 - <http://www.zenequilibre.net> - beferlay@zenequilibre.net