

# Shiatsu & Do In, Do-Ki

*Reprenez-vous en main !*

Plus qu'une technique énergétique manuelle venant du Japon, **le Shiatsu est un art du toucher** et un véritable outil de connaissance de soi. Il est avant tout **une pratique préventive** de santé et **un outil efficace de gestion du stress**.

Fondé sur les principes de la médecine chinoise, le shiatsu est une méthode de régulation du flot énergétique (*Qi, Chi, Ki*) par pression des pouces tout au long des méridiens d'acupuncture et sur des points spécifiques (*les Tsubos*), ainsi que par des étirements et mobilisations articulaires. Le shiatsu respecte toutes les dimensions de l'être et les harmonise. C'est une pratique simple mais rigoureuse, décrite minutieusement au fil d'une séance. Voie d'équilibre, le shiatsu libère pour le receveur cette paisible vitalité, trop souvent embuée d'émotions perturbatrices et de maux divers. Le Shiatsu favorise la relaxation par la libération d'endorphines dans le sang et la stimulation du système nerveux parasympathique : *activation de la fonction digestive et des glandes endocrines, baisse du rythme cardiaque et de la pression sanguine...* Voie d'équilibre également pour le praticien, lorsqu'il sait mettre en résonance : posture, respiration et attitude mentale.

**Do-In** : Il utilise les mêmes points et trajets que l'acupuncture ou le Shiatsu. Le Do-In se pratique seul. Hérité des arts martiaux et des pratiques d'éveil des moines chinois, le Do-In (*à l'origine Tao-Yin*) consiste à stimuler soi-même ses méridiens dans le sens d'une recharge d'énergie des organes du corps. Lié à la respiration, le Do-In intègre des exercices de stimulation et de conduction du Qi, des postures d'étirements (*Makko-Ho, Seitai-Ho ...*) et de la méditation.

**Do-Ki** : Il s'agit d'une technique d'imposition des mains que l'on peut apparenter au « Magnétisme ». La pratique vise à apprendre à diriger sur un partenaire ou sur soi-même le flux de l'énergie vitale qui circule à l'intérieur et l'extérieur de nous (le Ki). On utilise la respiration ventrale, qu'on canalise et qu'on dirige sur un partenaire ou sur soi-même, généralement par l'intermédiaire du contact des mains, afin qu'une régulation de l'ensemble des fonctions organiques s'opère de manière spontanée. Comme pour le Shiatsu, le point capital de la pratique est de se placer dans un état de non-faire, non-penser, non-vouloir, d'absence d'intention afin de réaliser la fusion avec le partenaire.

**Suivre une formation de Praticien en Shiatsu Traditionnel** sanctionnée par un certificat fédéral sous l'égide de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (F.F.S.T.). Cette formation s'effectue actuellement sur trois à quatre années. Zen&QiLibre vous propose d'intégrer ce cursus qui vous conduira dans un premier temps au Certificat d'aptitude 1<sup>er</sup> degré de praticien. Cette première année d'étude comprend :

- Les cours de la pratique hebdomadaire de Shiatsu Familial du lundi soir + le cours de Do-In (3h).
- 4 weekends de théorie, abordant les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise appliqués au Shiatsu.



Je m'inscris au(x) cours de : Do-Ki  Do-In  et/ou Shiatsu Familial  ou à la Formation de Praticien Shiatsu

Monsieur  Madame  Mademoiselle  Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Signature

Adresse : \_\_\_\_\_

Fixe : \_\_\_\_\_ Portable : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

*Inscriptions prises en compte dans l'ordre d'arrivée – Places limitées – Chèque à l'ordre de Bernard FERLAY*



*Contrairement à ce que les photos peuvent suggérer (prises en cabinet), la pratique du shiatsu se fait le plus souvent sur les vêtements du receveur. Ce sera bien évidemment le cas dans le cadre des cours.*

## Les tarifs 2010-2011 :

### Pratique du Shiatsu Familial :

- **180€** pour le 1<sup>er</sup> trimestre<sup>1</sup>, **150€** pour les autres, **441€<sup>2</sup>** pour l'année, 2h de cours hebdomadaires.

### Pratique de Do Ki ou de Do In :

- **85€** pour le 1<sup>er</sup> trimestre<sup>1</sup>, **70€** pour les autres, 1h hebdomadaire ;  
**200€<sup>2</sup>** pour l'année, 1h hebdo,  
**390€<sup>2</sup>** pour l'année, 2h hebdo, soit 2h Do In ou 1h Do In + 1h Do Ki.  
**159€** : Do Ki en plus du cursus FFST

### Shiatsu + Do In :

- **230€** pour le 1<sup>er</sup> trimestre<sup>1</sup>, **200€** pour les autres, **600€<sup>2</sup>** pour l'année, 3h de cours hebdomadaires.

### Shiatsu + Do In + Do Ki :

- **290€** pour le 1<sup>er</sup> trimestre<sup>1</sup>, **270€** pour les autres, **759€<sup>2</sup>** pour l'année, 4h de cours hebdomadaires.

### Weekends de théorie : (hors cursus FFST)

- Quatre weekends (40h) de théorie sur l'énergétique orientale : **501€<sup>2</sup>**

### Cursus de Praticien Shiatsu FFST :

- **1101€<sup>2</sup>** pour les 145h de cours du 1<sup>er</sup> niveau (40h en WE) auxquels il faut rajouter la licence F.F.S.T. (55€)

Pour cette dernière formation, le nombre de participants étant limité, il n'y a pas de remboursement possible une fois que la formation est commencée. Préinscription possible à partir de juin : 200€ d'arrhes.

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

<sup>2</sup> Le règlement peut se faire en plusieurs chèques retirés avant la fin de l'année civile.

Avertissement : l'approche énergétique ne s'apparente pas à une pratique médicale au sens occidental ; elle ne doit en aucun cas se substituer à une consultation chez un médecin.

## Horaires & Lieu de la Pratique :

- **le lundi soir** (pour les 1<sup>er</sup> année) :  
**Le Do Ki** de 18h00 à 19h00  
**Le Do In** de 19h00 à 20h00  
**le Shiatsu** de 20h00 à 22h00
- **le mercredi soir** (autres niveaux) :  
**Le Do In** de 18h30 à 19h30  
**le Shiatsu** de 19h30 à 22h00

Centre d'étude "A CORPS et ACCORD"  
61 crs de la république Villeurbanne  
M° "République" ligne A ou Bus ligne C3 arrêt "Institut d'Art Contemporain".

- **La tenue** : Tee-shirt blanc et pantalon en coton noir, pieds nus (*apporter une couverture et une serviette éponge, un « Jo », un « shogi » ou un « zafu »*).

- **Enseignant** : Bernard FERLAY



Une double compétence :

Diplômé de la F.F.S.T - Fédération Française de Shiatsu Traditionnel, et de l'I.F.P.N.L. - Institut Français de Programmation Neuro-Linguistique.

Praticien Enseignant en Shiatsu  
Praticien en Diên' Chàn' - Anma  
Réflexologie plantaire  
Relaxation Coréenne

Praticien en Hypnose Ericksonienne  
& Programmation Neuro-Linguistique  
E.F.T. & I.M.O

*Exerce en cabinet libéral.*



## SHIATSU TRADITIONNEL

Pratique Hebdomadaire  
&  
Formation Certifiante

### DO-KI

### DO-IN

Reprenez-vous en main !

**Vouloir devenir autonome et être acteur de sa santé. Pour se libérer, avoir plus d'énergie et de vitalité, gagner en sérénité ; se sentir bien tout simplement.**

Renseignez-vous  
06 72 08 82 77- 04 26 00 37 77  
[www.zeneqilibre.net](http://www.zeneqilibre.net)

Porte ouverte  
les mercredis 22&29/09/10  
18h30-21h

Centre d'études  
"A CORPS ET ACCORD"  
61 cours de la république  
69100 VILLEURBANNE

Entrée libre

Début des cours :  
04/10/2010 1<sup>er</sup> année.  
08/09/2010 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années.

Séances individuelles  
sur RDV.

Cabinet Ferlay  
Zen&QiLibre

42 rue Professeur Patel  
Résidence  
« Les Deux Amants »  
69009 LYON