

Shiatsu & Do In, Do-Ki

Reprenez-vous en main !

Shiatsu : 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 (le *Qi*, *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.

Pour ces deux premières techniques, prévenir l'enseignant en cas de début de grossesse.

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 stimuler 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*). Ici la respiration ventrale sera primordiale, cette énergie sera canalisée et dirigée sur un partenaire ou sur soi-même par l'intermédiaire des mains. Comme pour le Shiatsu, le point capital de cette 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. *Accessible à tous.*

Pendant ce dernier cours, une introduction au « Mouvement régénérateur » appelé aussi « *Katsugen undo* » sera proposée aux participants. Ce travail vise à l'entraînement du système extrapyramidal (système nerveux non contrôlé par le conscient) afin de le rendre plus sensible et réactif, et qu'une régulation homéostatique de l'ensemble des fonctions organiques s'opère de manière spontanée. *Contre-indication : Personne ayant reçue une greffe d'organe.*

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 de 500h minimum s'effectue actuellement sur quatre années. Zen&QiLibre vous propose d'intégrer ce cursus qui vous conduira dans un premier temps au bout de deux ans à une certification Zen&QiLibre de « Technicien en Shiatsu Traditionnel », et à la certification de « Praticien en Shiatsu Traditionnel F.F.S.T. » au bout de quatre ans, suite à un examen pratique et théorique (présentation d'un mémoire) avec des professionnels de la F.F.S.T.

Cette première année d'étude comprend :

- Les cours de la pratique hebdomadaire de Shiatsu Familial avec le cours de Do-In (3h).
- 4 weekends de théorie (40h), abordant les fondements de la Médecine Traditionnelle Orientale appliqués au Shiatsu.

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

Organisme de formation enregistré sous le numéro 82 69 11237 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'état.



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

Les tarifs 2012-2013 :

Pratique du Shiatsu Familial :

- **180€** pour le 1^{er} trimestre¹, **150€** pour les autres, **441€²** pour l'année, 2h de cours hebdomadaires.

Pratique de Do Ki ou de Do In :

- **90€** pour le 1^{er} trimestre¹, **70€** pour les autres, 1h hebdomadaire ; **200€²** pour l'année, 1h hebdo, **390€²** 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^{er} trimestre¹, **200€** pour les autres, **600€²** pour l'année, 3h de cours hebdomadaires.

Shiatsu + Do In + Do Ki :

- **290€** pour le 1^{er} trimestre¹, **270€** pour les autres, **759€²** pour l'année, 4h de cours hebdomadaires.

Weekends de théorie : (hors cursus FFST)

- Quatre weekends (40h) de théorie sur l'énergétique orientale : **500€²**

Cursus de Praticien Shiatsu FFST :

- **1200€²** pour les 145h de cours du 1^{er} 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 : 330€ d'arrhes.

¹ Un trimestre commencé est un trimestre dû.

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

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

Horaires & Lieu de la Pratique :

- le lundi soir :

Le Do Ki de 18h00 à 19h00
Le Do In de 19h00 à 20h00
Le Shiatsu de 20h00 à 22h00
(pour les 1^{er} et 2nd année)

- le mercredi soir :

Le Do In de 19h00 à 20h00
Le Shiatsu de 20h00 à 22h30
(pour les autres niveaux)

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

- **Matériel** : une serviette, un «Jo», un «shogi» ou un «zafu».

- **Enseignant** : Bernard FERLAY



Une double compétence :

Diplômé de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel
Praticien & Enseignant accrédité en Shiatsu Traditionnel par la F.F.S.T.
Praticien en Diên' Chàn' - Anma
Réflexologie plantaire
Relaxation Coréenne

Diplômé de l'I.F.P.N.L. - Institut Français de Programmation Neuro-Linguistique.

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

Porte ouverte
les mercredis 19&26/09/2012
19h00-21h00

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

Entrée libre

Début des cours 1^{er} année :
01/10/2012

Séances individuelles
en cabinet
sur RDV.

Cabinet Ferlay
Zen&QiLibre

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