

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 maîtriser J

Shiatsu Solidaire : Le dernier mercredi du mois, faite découvrir à vos proches ou amis cette pratique. Ils peuvent recevoir un Shiatsu pour 15€¹ 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 et de conduction du Ki, des étirements doux et de courtes méditations. Le « Mouvement Régénérateur » sera aussi abordé lors de ces cours. *Cours possibles en distanciel.*

¹ 60€ (1h) au cabinet, Praticien Spécialiste en Shiatsu.

² Syndicat Professionnel de Shiatsu.

Cours 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 3ème année 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 cursus d'étude.

Cursus de Spécialiste en Shiatsu SPS :

Cette formation s'effectue sur trois années minimum. Ce cursus du SPS² vous conduira au Titre Professionnel de « Spécialiste en Shiatsu » inscrit au RNCP³, suite à des examens pratique et théorique, avec des professionnels agréés. Attention, il sera nécessaire pour s'inscrire à l'examen final d'avoir un projet concret d'installation professionnelle. Ces cursus nécessitent un complément de formation (*physiologie/anatomie.*) à la charge du stagiaire, ainsi que l'obtention du PSC1. Informez-vous !

Pour les deux modules ci-dessus, 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 – 12 weekends sur le cursus de trois ans), 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, le cas échéant).

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

Moment de détente express (10 à 20 mn), l'Anma peut se donner en tout lieu, grâce à la mobilité de la chaise et par le fait de rester habillé pour le recevoir. Module de 14h validé par une pratique minale de 20 soins.

³ Registre National des Certifications Professionnelles.

Précautions : Pour ces techniques, prévenir l'enseignant en cas de début de grossesse ; de-même si vous avez reçu une greffe d'organe.



Do In/M^{vt} Régénérateur

- 74€ pour le 1^{er} trimestre¹, 87€ pour le 2nd trimestre et 87€ pour le 3^{em} (250€)
- 74€+ 156€(230€)/an, 1h hebdo.

Shiatsu Familial

- 134€ pour le 1^{er} trimestre¹, 178€ pour le 2nd trimestre et 178€ pour le 3^{em} (490€)
- 134€+ 158€x2 (450€) à l'année, 2h hebdo.

Shiatsu Familial + Do In/M^{vt}Régé.

- 208€ pour le 1^{er} trimestre¹, 241€ pour le 2nd trimestre et 241€ pour le 3^{em} (690€)
- 198€+ 231€x2 (660€) à l'année, 3h hebdo.

Weekends ETA³ – (déjà dans le cursus SPS)

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

Cursus complet Shiatsu Familial²

- 1350€ l'année - Shiatsu Familial + DoIn / Mvt Régénérateur.+ Weekends ETA.

Cursus Spécialiste en Shiatsu SPS

- 1400€ l'année ; il comprend les 3h de cours hebdo (Shiatsu + DoIn) + la théorie en ETA³ en weekends : 145h pour le 1^{er} niveau. Formation sur 3 ans. Nécessite le passage du PSC1⁴ et une formation supplémentaire de Physiologie /Anatomie agréée, 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€

¹ Un trimestre commencé est un trimestre dû.

² Règlement en plusieurs chèques.

³ Énergétique Tradi. Asiatique.

⁴ 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^{vt} 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, chaussettes, tong.

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

Praticien & Enseignant

Bernard Ferlay

Une double
compétence :



Énergétique

Spécialiste en Shiatsu - SPS



& Certifié par la FFST (2001)
Enseignant habilité.

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

Relation d'Aide

Certifié Praticien en Hypnose
Ericksonienne & Programmation
Neurolinguistique par l'IFPNL.

Praticien Numen Process
E.F.T - T.F.T - I.M.O – Méthode «Tipi»

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 & Mouvement Régénérateur

Vouloir devenir autonome
et être acteur de sa santé.

Pour libérer sa vitalité,
Gagner en sérénité,

Se sentir bien tout simplement.

www.zeneqilibre.net
beferlay@sfr.fr

Portes Ouvertes
Mercredis

24 juin 2020
16 & 23 sept. 2020
19h-21h

Participez au cours de DoIn
et recevez un Shiatsu !

Lieux

15 Ter, rue Adam 69100
Renseignez-vous !

Début des cours 1^{er} année
Mercredi 30/09/2020

Soins individuels sur RDV
Praticien - Enseignant
accrédité SPS & FFST

Cabinet Ferlay
Zen&QiLibre

42 rue Professeur Patel
« Les Deux Amants »
69009 LYON

06 72 08 82 77
04 78 36 65 97