



Ateliers du Bateau ivre. Isabelle Laading. 71320 St Eugène. Tel : 03 85 54 56 31
isabelle@laading.net - www.shiatsu-nonindo.fr
SIRET 306 059 460 00023. APE 8559A. - CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE DECLARE

Shiatsu traditionnel Fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise Exercices de santé

Atelier 1. 2016

Samedi 9 au vendredi 15 juillet 2016

ou bien

Samedi 30 juillet au vendredi 5 août 2016

Le Shiatsu

D'origine japonaise, la pratique du shiatsu est fondée sur les théories de la médecine traditionnelle chinoise. Par pression des pouces sur les méridiens et points d'acupuncture, le shiatsu permet un rééquilibrage énergétique corporel et apporte détente et pacification de l'esprit. C'est un shiatsu traditionnel qui est enseigné ici, selon l'enseignement de Tokuda Sensei : à chaque séance le patient (vêtu), reçoit un shiatsu complet (sur tout le corps). Selon les besoins du patient, un travail particulier sur certains points d'acupuncture ou un shiatsu spécifique est proposé. Quelques indications pour lesquelles le shiatsu s'avère particulièrement efficace : stress, nervosité, insomnie, perturbations émotionnelles, douleurs dorsales et articulaires, problèmes digestifs, syndrome prémenstruel, maux de tête, maladies chroniques...

Chaque demi-journée de l'atelier 1 s'articule selon 3 phases :
théorie, pratique du shiatsu, exercices de mieux-être et exercices spécifiques pour le praticien shiatsu.

Cours théoriques

Les théories fondamentales : le shiatsu, particularité d'un shiatsu traditionnel pratiqué systématiquement sur tout le corps (donc sur tous les méridiens), le Qi, les méridiens, la théorie du yin-yang, les 5 mouvements, le cycle des 5 transformations. Fonction des organes selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et mouvements du Qi des émotions. Importance de l'attitude du praticien pour acquérir geste et présence justes. Ethique du praticien.

Cours pratiques

Initiation au shiatsu traditionnel : fonctions et localisation des méridiens. Étude et pratique détaillées du shiatsu complet (sur tout le corps). Clés de la posture du praticien, respiration et techniques de pression. Mise en oeuvre des fondements pour pratiquer le shiatsu de relaxation.

Les exercices de santé

Dans le cadre du shiatsu comme des soins en général, il est indispensable pour le praticien d'entretenir son corps et d'apaiser l'esprit, afin de faire naître ou conserver : attention, gestes et attitude justes.

De nombreux exercices seront pratiqués quotidiennement.

Do In, yoga, exercices respiratoires, techniques pour la prise de conscience du hara ou tandien inférieur (lieu du corps fondamental en shiatsu), mobilisation de son énergie, exercices d'enracinement etc. Ces différentes expériences permettent au praticien de cheminer vers un toucher-shiatsu efficace, un ressenti plus fin et de se sentir à l'aise dans ses postures tout au long de la séance.

Ryotan Tokuda Sensei

L'enseignement de shiatsu traditionnel proposé ici m'a été directement transmis par Maître Ryotan Tokuda en 1988. Diplômé en philosophie bouddhique, Maître Zen et spécialiste en médecine traditionnelle chinoise il est le fondateur de différents Instituts d'étude et de pratique (Instituts Nonindo) tant au Brésil qu'en Europe. Tokuda sensei fait partie de la lignée de maître Yanagiya Sorei.

A qui s'adresse cet atelier ?

Cet atelier est conçu pour des débutants. Aucune formation préalable n'est requise.

Les enseignantes prennent le temps d'accompagner individuellement chaque étudiant(e) face aux éventuelles difficultés qu'il (elle) peut rencontrer au cours de son apprentissage.

L'Atelier 1 est également fréquenté chaque année par des praticiens souhaitant réviser, approfondir ou s'initier au shiatsu de Tokuda Sensei.

Poursuivre la formation, certification

L'atelier 1 vous permet de pratiquer un shiatsu traditionnel complet dit « de relaxation » sur vos proches. La suite de la formation est composée : de cours de perfectionnement, d'études de shiatsu spécifiques, exercices de santé pour le praticien, exercices spécifiques pour acquérir posture et geste juste, bases théoriques de la MTC, méthodes traditionnelles pour établir un bilan énergétique, pratique des moxas et magrains, études des pathologies courantes et cours de diététique chinoise.

Cette formation est proposée de façon discontinue sur 2 ans et demi. Ateliers 2 et 3 : sessions de 2 jours (5 week-ends) ou deux fois 5 jours, au choix. Atelier 4 (deux fois 3 jours). Les formations « ateliers 1,2,3,4 » sont validés par des attestations. A partir de l'atelier 4, un examen est proposé aux étudiants en vue de l'obtention d'un certificat de praticien(ne) confirmé(e). En cas d'échec, l'examen peut-être repassé ultérieurement.

Un atelier 5 de supervision est ouvert chaque année à tous les praticiens ayant accompli le cursus complet.

Un atelier d'été est également proposé chaque année « révisions et exercices des 5 saisons » accessible à partir de la fin de l'atelier 2.

Vous êtes praticien(ne) ou étudiant(e) dans une autre école ?

Si vous avez reçu une formation ou êtes en cours de formation dans une autre école de shiatsu, votre attente est en général celle de vous inscrire aux ateliers shiatsu et MTC de niveau 2, 3 ou 4.

Afin de garantir l'intégrité de l'enseignement de Maître Tokuda, et parce que l'Atelier 1 en constitue le pivot, nous n'acceptons pas d'inscription en cours de cursus quelle que soit la formation préalable du candidat.

Nous ne dispensons pas de stages spécifiques de perfectionnement pour les personnes venant d'une autre école.

En revanche, tout étudiant ou professionnel en shiatsu est le bienvenu en Atelier 1.

En effet, s'il s'agit à priori d'un stage pour débutants, c'est donc justement lors de cet atelier que sont données la majorité des clés de la pratique selon Tokuda Sensei (clés indispensables pour aborder les ateliers 2, 3 et 4) ainsi que le travail de son schéma complet.

Sur le plan personnel, nous cheminons tout au long de cette semaine dans la recherche du geste juste, de la qualité du toucher-shiatsu, de la posture correcte du praticien. Expériences multiples, concrètes, au fil de nombreux exercices, travail du souffle, de l'ancrage, prise de conscience et éveil du hara...

L'Atelier 1 est aussi un lieu propice au passage de la technique vers l'art.

Nous recevons régulièrement dans ce stage des praticiens professionnels venant d'autres écoles et qui l'apprécient. De leur bilan de fin de stage ressortent en général ces commentaires : bien que connaissant les bases théoriques du shiatsu, la "chorégraphie" du shiatsu de Tokuda est particulière ainsi que son orientation thérapeutique et les exercices proposés nourrissent efficacement leur pratique du shiatsu.

Enseignante

Isabelle Laading

Praticienne et enseignante de shiatsu et de yoga. Formée au Centre Européen du yoga, à l'école Hara-shiatsu international puis en médecine chinoise (acupuncture, pharmacopée, diététique chinoise) et shiatsu auprès de Tokuda Sensei qui l'a nommé responsable des cours Nonindo-France.

Livres publiés :

- Shiatsu, voie d'équilibre. (ed. Désiris)
- Les 5 saisons de l'Energie (ed. Désiris)
- l'Astrologie chinoise, manuel pratique de l'énergie des 9 étoiles (ed. Mercure de France, pour le moment épuisé)

Assistante

Dunne Laading, enseignante de yoga et Do in (diplômée de l'école ETY-Viniyoga) et praticienne de shiatsu. Dunne est assistante en atelier 1 depuis presque 20 ans.

Coût pédagogique

588 € pour un particulier. 721 € dans le cadre d'une prise en charge au titre de la formation professionnelle continue (FPC).
Plus hébergement et restauration

Lieu

Les lieux sont choisis pour la qualité de l'accueil et de l'environnement naturel.
Les frais d'hébergement et de restauration sont à réserver et à régler en sus de l'inscription pédagogique.

Les deux ateliers auront lieu à La MAISON DU BEUVRAY à Saint Léger sous Beuvray (71990)
Centre de rencontres culturelles situé au cœur du Morvan, en pleine nature, près du site celtique de Bibracte. A 10km d'Étang sur Arroux au sud du parc naturel du Morvan ; lieu d'accueil confortable, belles salles de travail. Cuisine familiale et régionale. Maison du Beuvray 71990 Saint Léger sous Beuvray <http://www.maisondubeuvray.com/>

Horaires

7 heures de cours par jour avec pauses matin et après-midi.
Le premier jour débute à 10h et le dernier se termine à 17h. Après-midi libre le 4^e jour.
Les autres jours, les cours débutent à 9h et se terminent à 19h avec une pause déjeuner, sieste, promenade de 3 heures.
Pratique optionnelle chaque matin avant le petit déjeuner, de 7h15 à 8h : Qi gong et méditation.

Inscription aux cours

Inscription à titre individuel : adressez-nous le formulaire que vous trouverez en fin de document, accompagné d'un chèque d'arrhes de 170 €, libellé à l'ordre d'Isabelle Laading. Un reçu vous sera envoyé qui vaudra confirmation de votre inscription. Vous disposez ensuite d'un délai de réflexion de dix jours pour vous rétracter par lettre recommandée avec accusé de réception. Les arrhes seront encaissés à l'expiration de ce délai. Le solde de 418 € sera réglé au moment du stage.

Inscription avec prise en charge : Si vous souhaitez vous inscrire dans le cadre d'une prise en charge (par votre employeur ou l'organisme collecteur de fonds de formation (OPCA) dont vous dépendez, un dossier vous sera remis sur simple demande. Il est constitué d'un descriptif de l'ensemble de la formation et d'un devis. Sur demande, nous fournissons une proposition de convention en double exemplaire dont l'un est à nous retourner à défaut de documents équivalents émis par le financeur. Vous ne payez pas les arrhes. *La confirmation de votre inscription intervient à réception de la convention signée ou autre accord de prise en charge.*

Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée et limitées au nombre de participants compatible avec une pratique fructueuse. Il vaut donc mieux ne pas tarder pour vous inscrire et réserver votre hébergement.

Nous nous réservons le droit de décision sur chaque acceptation d'inscription, ainsi que sur l'annulation ou le report de stages.

Nos stages sont « résidentiels » : le groupe demeure en pension complète au lieu d'accueil pour la durée de la session. Les chambres sont attribuées dans l'ordre d'arrivée des demandes.

Aucun atelier partiellement suivi du fait du participant, quelle qu'en soit la raison, ne fera l'objet de réduction ou remboursement en l'absence d'une force majeure dûment reconnue.

Annulation

- En cas d'annulation de l'atelier de notre part, l'intégralité de vos arrhes vous sera remboursée.
En cas d'annulation écrite de votre part :
- plus d'un mois avant le début de l'atelier: retenue de 50 € pour frais administratifs.
 - moins d'un mois avant le début de l'atelier: nous conserverons les arrhes.

Détails pratiques

Les supports de cours qui vous seront remis sont compris dans le coût pédagogique.

Nous mettons à votre disposition un tapis de sol mince. Dans la mesure du possible, apportez le matériel qui vous semble nécessaire pour votre confort lors de notre pratique au sol : coussin, zafu ou petit banc, votre propre tapis de sol si vous en avez, une grande serviette ou autre à placer sur le tapis de sol et de quoi écrire.

Notre règlement intérieur est consultable sur notre site, à la page 'Détails pratiques' : <http://www.shiatsu-nonindo.fr/inscriptions/DetailsPratiques.htm> et sera affiché en salle de cours.

Hébergement-Restauration

Ce stage dense en apprentissage et pratique nécessite de la concentration et du repos. Prendre la voiture et retrouver le quotidien après 7 h de cours trouble l'assimilation de l'expérience shiatsu. D'où notre choix d'un stage résidentiel : la Maison du Beuvray nous offre des conditions idéales. Chambres et repas sur place, espace pour trouver silence ou convivialité et un magnifique lieu de promenades entre monts et forêt.

Stage résidentiel signifie que tout stagiaire s'inscrivant à cet atelier est tenu de prendre une des pensions complètes proposées. Les chambres sont attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions.

L'hébergement se fait en chambre individuelle (dans la mesure des places disponibles) ou à deux ou trois lits, avec douche et wc dans la chambre (pour la plupart des chambres.) Veuillez apporter vos serviettes de toilette.

Pension complète pour les 7 jours, du premier jour à 10h au dernier jour à 17h (avec taxe de séjour)
chambre collective : 351,30€ chambre individuelle : 441,30€

Ces tarifs sont des forfaits. L'ensemble des journées réservées est dû, quelles que soient les dates d'arrivée ou de départ des participants et que les repas et nuitées soient pris ou non.

L'accueil à la Maison du Beuvray est prévu à partir de 9h le premier jour du stage. Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir le lendemain de l'atelier, ces options ne pourront être validées par la Maison du Beuvray qu'un mois avant le début de l'atelier (un autre groupe pouvant se trouver sur place).

Pour faciliter votre organisation et la nôtre, nous vous suggérons de réserver chambre d'hôtel ou chambre d'hôte sur votre route. Nous consulter pour la liste des hébergements proches de la maison du Beuvray.

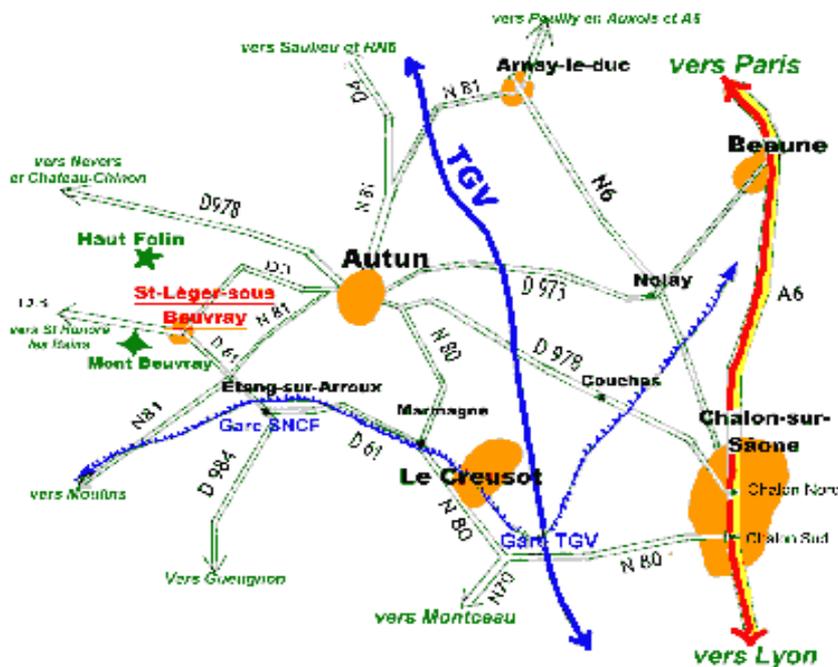
Maison du Beuvray, « arrivée la veille » ou départ « le lendemain », selon les possibilités :
Nuit + petit déjeuner supplémentaire chambre collective : 36€. Chambre individuelle : 49,50€. Dîner : 13,50€

Inscription-réservation

Formulaire de réservation page suivante à [envoyer à Isabelle Lauding](#)

Le règlement de la pension choisie se fera sur place en début de stage (chèque ou espèces, la Maison du Beuvray ne peut recevoir les règlements par carte bancaire).

Accès à la Maison du Beuvray



En voiture : en venant d'Autun ou d'Etang sur Arroux, prendre la première route à droite en épingle à cheveux avant d'entrer dans le centre de St Léger sous Beuvray. Lieu dit : Le Moiron **Par le train**, la gare la plus proche (10kms) est celle d'Etang sur Arroux (71190).

Taxis : 25€ tarif de jour, 35 € nuit et jour férié (tarif janvier 2015 à actualiser) , gare d'Etang - Maison du Beuvray. La gare TGV Le Creusot-Montceau-Montchanin est à 40 kms de la Maison du Beuvray

Taxis : 80€ tarif de jour, 114 € nuit et jour férié (tarif janvier 2015 à actualiser) , gare TGV -Maison du Beuvray.

Réserver à l'avance un taxi : Mr Roche 03 85 82 20 55

INSCRIPTION

Merci de renvoyer ces deux formulaires à Isabelle Laading. Le Bateau Ivre. 71320 Saint Eugène

FORMULAIRE D'INSCRIPTION A L'ATELIER 1.

Session du 9 au 15 juillet 2016

Session du 30 juillet au 5 août 2016

NOM

PRENOM

ADRESSE

TEL

Adresse e.mail

PROFESSION

DATE DE NAISSANCE

et joins un chèque d'arrhes de 170€ à l'ordre d'Isabelle Laading qui sera tiré après les 10 jours de délai de rétractation prévus par la loi.

Date :

Signature

Signature valant acceptation de l'intégralité du document. Nous signerons un contrat de formation professionnelle à titre individuel en début de stage en cas de financement individuel (sans prise en charge par l'employeur ou un organisme).

Je cherche une place en voiture au départ de :

et accepte que soit donné mon n° de téléphone :

Je propose une place en voiture au départ de :

et accepte que soit donné mon n° de téléphone :

Arrivée en train :

*J'arriverai en gare du Creusot TGV le ... août à (horaire) :
donné mon n° de téléphone pour trouver des covoyageurs :*

et souhaite partager un taxi. J'accepte que soit

*J'arriverai en gare d'Etang sur Arroux le ... août à (horaire):
donné mon n° de téléphone pour trouver des covoyageurs :*

et souhaite partager un taxi. J'accepte que soit

FORMULAIRE DE RESERVATION HEBERGEMENT-RESTAURATION POUR L'ATELIER 1.

NOM :

PRENOM :

Je réserve une pension complète pour les 7 jours,

Session du 9 au 15 juillet 2016

Session du 30 juillet au 5 août 2016

Chambre collective.

Chambre individuelle (dans la mesure des places disponibles)

Date :

Signature :