

# Formation de Do In

## Au fil des saisons

### Qu'est ce que le Do in ?

C'est un art japonais issu des principes de la philosophie taoïste et de la médecine chinoise. Ensemble d'automassage, d'étirements, de technique de relaxation en lien avec les saisons afin de faire circuler au mieux l'énergie. Pratique qui permet de lever les blocages, d'apaiser le mental, de soulager les douleurs, de se détendre.

Cette formation « do in au fil des saisons » nous permet d'entrer en connexion avec chaque saison (5 selon l'énergétique chinoise), d'être autonome et à l'écoute de son corps. Les techniques proposées sont simples, accessibles par tous et réutilisables pour pratiquer seul en fonction des besoins de chacun. Des outils et exercices pratiques seront proposés pour vous aider à construire des séances dans le but d'encadrer des cours collectifs ou individuels. Un certificat d'Enseignant de do in sera délivré par l'école de shiatsu Nonindo.

### Pour qui ?

Pour tous afin de découvrir et pratiquer pour soi ou pour accompagner divers publics (enfants, adultes, personnes âgées ...) dans le cadre de cours collectifs ou individuels

### Dates et lieu

**La formation se déroule en 13 jours soit 2 session de 5 jours et une de 3 jours ; 95 heures de formation**

- ✓ 1<sup>ère</sup> session : du 31 juillet au 4 août 2023
- ✓ Les autres dates ne sont pas encore fixées.

Les stages se dérouleront au carmel de Moissac, lieu magnifique situé dans le Tarn et Garonne. L'ancien Carmel gîte de groupes est situé, à 5 minutes à pied du périmètre historique de Moissac et à 5 minutes à vélo de la voie verte et du Canal du Midi. Entouré d'un parc étagé de verdure et d'arbres, il s'organise autour de l'ancien cloître à l'ambiance méridionale. Le panorama s'étend sur la ville et les plaines réunies de la Garonne et du Tarn dont le confluent est tout proche.

Stage en résidentiel\* (en gestion libre) ou avec hébergement en extérieur.  
Accès : En train ou en voiture. A 1 heure de Toulouse environ en voiture.

**Horaires : 9h-13h et 15h-18h\*** (les heures peuvent être modifiés en fonction des besoins). Une pratique optionnelle le matin pourra avoir lieu ponctuellement.

Les stages commencent à 10h le 1<sup>er</sup> jour et terminent à 17h le dernier jour.

### Tarifs

#### Enseignement :

Pour l'ensemble de la formation : 1235 € (soit 95€/ jour de formation)

Possibilité de faire les stages à la carte : session de 5 jours 525€ par session et 3 jours à 315 € (Soit 105€/ jour de formation)

- 31 juillet au 4 août 2023
- 2<sup>ème</sup> session de 5 jours, dates non déterminées
- 3<sup>ème</sup> session de 3 jours, dates non déterminées

Il est possible de payer en plusieurs fois par virement bancaire  
Un acompte de 150€ est demandé pour valider votre inscription

**Hébergement en plus** à prévoir soit au Carmel, infos ci-dessous ou par vos propres moyens

## Programme de formation

**Au cours des journées :** Alternance, théorie, pratique, échanges.  
Un support de cours sera donné en début de session

Temps de théorie sur chaque saison, repérage des méridiens, do in, Qi gong, pratiques de santé, méditation en lien avec chaque saison. Temps d'échange.

**Théorie :**

- Les fondamentaux : le Qi, le yin et le yang, les 5 éléments, les fonctions organiques...
- Les 12 méridiens principaux : trajets, points principaux
- Les causes des maladies, les climats, les déséquilibres énergétiques
- Les bases de la diététique chinoise
- Les conseils de pratique
- Comment construire une séance collective ou individuelle,
- Adapter sa séance en fonction des publics : situation de handicap, femme enceinte, en accompagnement de traitements lourds, personnes âgées, enfants ...
- Evaluation : quizz théorie et mise en situation en groupe

*A noter : le do in apporte une aide et un accompagnement, mais ne se substitue, en aucune façon, à un quelconque acte médical.*

### **Validation de la formation :**

A l'issue de l'ensemble des sessions, un certificat d'enseignant Do in de l'école Nonindo-Pyrénées sera délivré après évaluation au cours de la formation.

### **Encadrement :**

**Cathy Franchet**, praticien et enseignante de l'école de shiatsu Nonindo-Pyrénées.  
Professeur de yoga et do in dans les Hautes-Pyrénées et le Lot. Cathy encadre des cours collectifs hebdomadaires dans différents villages, auprès de différents publics, se déplace à la demande pour diverses structures (Maison de santé, comités d'entreprises, écoles...) et reçoit en cabinet pour des séances de shiatsu.

### **Formations :**

Certifiée en shiatsu et pharmacopée chinoise par **Isabelle Laading** à l'institut **Nonindo-France**.

Shiatsu thérapeutique 4<sup>ème</sup> année à l'**E.S.T.** avec **Bernard Bouhéret**

A suivie un cursus en énergétique chinoise avec **Régis Blin** à la **Sfère** à Bordeaux

Cursus massage tuina avec l'association « **le fil à soi** » de **Sylvie Chagnon**

Suit régulièrement des stages de shiatsu avec Isabelle Laading, Ivan Bel, Bernard Bouheret, Suzanne Yates ...

Membre de L'UFPST (Union francophone des professionnels de shiatsu thérapeutique)

Professeure de yoga diplômée par l'école Chotika de Toulouse

A suivi d'autres formations (kinésiologie, huiles essentielles)

Pratique la méditation vipassana avec Charles et Patricia Genoud

### **Nous contacter**

Cathy Franchet

Mail : [smylepyrenees@gmail.com](mailto:smylepyrenees@gmail.com) ou [yoga.shiatsu65@gmail.com](mailto:yoga.shiatsu65@gmail.com)

Tel : 06 87 28 44 80

Site internet : [www.smyle-pyrenees.fr](http://www.smyle-pyrenees.fr)

**Formation Do in  
Moissac  
13 jours de formation ou 1<sup>ère</sup> session Eté 2023**

**Fiche inscription**

Nom :  
Prénom :  
Adresse :  
Mail :  
Téléphone :

**Je souhaite m'inscrire pour : rayer les mentions inutiles**

- × Pour tout le cursus do in : 1235 € soit 13 jours de formation
- × 1<sup>ère</sup> session uniquement : 525 € du 31 juillet au 4 août 2023

Je verse 150 € d'acompte pour valider mon inscription. Une facture vous sera envoyée pour finaliser votre inscription. Un délai de 10 jours de rétractation est prévu par la loi si vous vous désistez. L'acompte sera alors remboursé. Au-delà en cas de désistement jusqu'à 1 mois du stage il sera également remboursé en partie. Une retenue de 50 € sera effectuée pour frais administratif. Au-delà, l'acompte sera conservé. Il est possible d'échelonner le paiement de la formation sur demande.

- × Je règle par chèque
- × J'effectue un virement à l'association Smyle Pyrénées :  
Code BIC AGRIFRPP869      IBAN FR76 1690 6010 0951 0459 4248 117  
En indiquant en référence : Formation do in Moissac

**Tarif des hébergements pour le Carmel de Moissac**

Les contacter directement 05.63.04.62.21 [contact@lancienarmelmoissac.com](mailto:contact@lancienarmelmoissac.com)

Nuitée chambre twin avec sanitaires à usage commun : 20,45 € /nuit /pers + 0,75 € de taxe de séjour  
Nuitée chambre single avec sanitaires à usage commun : 34,25 € /nuit /pers + 0,75 € de taxe de séjour  
Nuitée chambre twin avec sanitaires privés : 27,05 € /nuit /pers + 0,75 € de taxe de séjour  
Serviette de toilette : 1,40 €  
Drap plat : 2,70 € (les lits sont équipés de drap housse, taie de traversin et couvertures)

Formule Gestion libre (Accès à une cuisine pour stocker et préparer les repas)

Signature valant acceptation de l'intégralité du document.

Date :

Signature :

**Fiche à retourner à l'association SMYLE Pyrénées, Chez Mme Sahuc Hélène 12 chemin de Fréchet ou par mail à l'adresse suivante : [smylepyrénées@gmail.com](mailto:smylepyrénées@gmail.com) ou [yoga.shiatsu65@gmail.com](mailto:yoga.shiatsu65@gmail.com)**