



Nonindo - Pyrénées

Cathy Franchet , 15 chemin du Mas de Peyret 46090 VILLESEQUE ; Tel :06 87 28 44 80
yoga.shiatsu65@gmail.com – www.smyle-pyrenees.fr

Shiatsu traditionnel Fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise Exercices de santé

Atelier 2. 2023/2024

Formule semaines : 2 fois 5 jours

*Une bonne maîtrise du geste et des techniques de shiatsu ne peut s'acquérir que par la pratique au fil du temps.
Le shiatsu est tout d'abord donné aux proches (phase d'apprentissage), puis à des personnes étrangères en
attente d'efficacité*

Cet atelier est ouvert aux personnes ayant suivi les cours de l'atelier 1.

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 corps-mental et apporte détente et pacification de l'esprit. C'est un shiatsu traditionnel qui est enseigné ici, selon l'enseignement de Tokuda Senseï : 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 2 s'articule selon 3 phases :
Théorie, pratique du shiatsu, exercices de mieux-être et exercices spécifiques pour le praticien shiatsu.

Contenu du stage

Shiatsu

Révision et perfectionnement du shiatsu complet.

Etude et pratique des shiatsu spécifiques (toujours inclus à un shiatsu complet) :

Shiatsu du ventre et du thorax

Shiatsu de la tête et du visage

Bras en décubitus dorsal

Hara-shiatsu

Shiatsu complet sur un patient assis

Considérations des difficultés éventuelles que vous rencontrez dans votre pratique et propositions de solutions

Théories fondamentales en MTC

Etude du Qi, du Sang et des Liquides Organiques et de leurs déficiences, en rapport avec les différentes fonctions organiques.

Le yin et le yang, excès et déficience.

Les sept sentiments en médecine chinoise.

Exercices de santé

Améliorer la posture du praticien. Percevoir et entretenir le Qi du hara. Accorder notre énergie à celle de la saison (pratiques spécifiques pour chaque saison). Do In (qui, s'il vous fait du bien, facilite aussi le repérage des méridiens et points d'acupuncture).

Dates :

Du 7 au 11 octobre 2023 et du 30 mars au 3 avril 2024 à Anères dans un gîte « chez Thierry »

A qui s'adresse cet atelier ?

Cet atelier est accessible à toute personne ayant suivi l'atelier 1

Poursuivre la formation, certification

A l'issue de l'atelier 2 une attestation d'assiduité sera fournie. Le stagiaire praticien(ne) pourra pratiquer dans un cadre familial avec le schéma de shiatsu dit « de relaxation ».

Cette formation est proposée de façon discontinue sur 2 ans et demi. Ateliers 2 et 3 : sessions de 2 jours (5 week-ends), Atelier 4 (deux fois 3 jours ou 6 jours). Les formations « ateliers 1,2,3,4 » sont validés par des attestations. A la fin de l'atelier 2 vous aurez une liste de superviseurs avec lequel vous pourrez évaluer votre pratique. Après l'atelier 4, 2 supervisions et une pratique suffisante, 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.

Des ateliers 5 supervision / approfondissement sont proposés chaque année à tous les praticiens ayant accompli le cursus complet.

Un atelier d'été sera également proposé à partir de 2024 « révisions et exercices des 5 saisons » accessible à partir de la fin de l'atelier 2.

Enseignante

Cathy Franchet

Praticienne confirmée et enseignante de shiatsu, do in et de yoga.

Formée en yoga au Centre Chotika à la fédération française des écoles de yoga,

Formée et certifiée au shiatsu à l'école nonindo-France auprès d'Isabelle Laading (shiatsu, diététique chinoise, pharmacopée chinoise),

Formée en massage Tuina avec l'association de fil à soi et Sylvie Chagnon.

Formation : Energétique chinoise avec Régis Blin à la Sfere

Ecole de shiatsu EST Bernard Bouheret

Adhérente à l'UFPST, divers stages avec d'autres enseignants de shiatsu (en recyclage permanent !)

Coût pédagogique

950 € TTC pour les 2 semaines.

Auxquels s'ajoutent les frais pour l'hébergement en gîte (chambre de 1 à 4 selon les disponibilités). Repas partagés

Des facilités de paiement sont possibles (nous contacter si besoin)

Horaires

7 heures de cours par jour avec pauses matin et après-midi.

1^{er} jour de stage à 10h au dernier jour de stage à 17h

Pratique optionnelle chaque matin avant le petit déjeuner, de 7h30 à 8h : Do in, pratiques de santé et méditation.

Inscription aux cours

Adressez-nous le formulaire que vous trouverez en fin de document, accompagné d'un chèque d'arrhes de 270 €, libellé à l'ordre de L'ASSOCIATION Smyle Pyrénées. 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 encaissées à l'expiration de ce délai. Le solde de 680 € sera réglé au moment du stage.

OU

Remplissez le formulaire en ligne

Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée et limitées au nombre de participants compatible avec une pratique fructueuse.

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 si possible hébergé sur le lieu de stage afin de créer une dynamique.

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 de yoga, tapis « ikea » et futon. 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.

Lieu

Gîte « chez Thierry » au village d'Anères (proche de Lannemezan). Gîte avec 4 chambres (1 chambre individuelle, 2 chambre de 2 et 1 chambre pouvant aller jusqu'à 4 personnes), salle de bain dans chaque chambre. Le coût par chambre est de 40€ la nuitée à diviser en fonction du nombre d'occupants par chambre. Nous avons à disposition une cuisine commune, séjour. La salle de pratique est sur place, un parc et un espace extérieur couvert pour pratiquer en extérieur.



En voiture : Depuis Toulouse ou Pau A64, Sortie Lannemezan, à La Bathe de Neste, direction Saint Laurent de Neste

En Train puis Bus : Train jusqu'à Lannemezan

Anères est à 11 km de Lannemezan. Il sera facile de venir vous chercher si besoin.

INSCRIPTION ATELIER 2 – 2023/2024

Semaines : du 7 au 11 octobre 2023 et du 30 mars au 3 avril 2024 à Anères dans un gîte « chez Thierry »
Merci de renvoyer ces deux formulaires à Cathy Franchet, 15 Chemin du mas de Peyret 46090 Villesèque

FORMULAIRE D'INSCRIPTION A L'ATELIER 2.

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TEL :

Adresse e.mail :

et joins un chèque d’arrhes de 270 € à l’ordre de l’association S.M.Y.L.E. Pyrénées qui sera encaissé après les 10 jours de délai de rétractation prévus par la loi,

Ou effectue un virement : Code BIC AGRIFRPP869 IBAN FR76 1690 6010 0951 0459 4248 117

Il est également possible d’échelonner le paiement de l’atelier sur 10 virements soit 95€ par mois

Date :

Signature

Signature valant acceptation de l'intégralité du document.

FORMULAIRE DE RESERVATION HEBERGEMENT

Je réserve une place en chambre (par ordre de préférence et de disponibilité) / numérotez devant les diverses propositions

- ✓ Chambre individuelle (40€ la nuitée)
- ✓ Chambre à partager à 2 (20€ par personne la nuitée) que je partage avec
- ✓ Chambre à partager à 3 ou 4 (de 10 à 14 € par personne la nuitée) à partager avec

Souhaite arriver la veille et réserve une nuitée supplémentaire : oui non

Souhaite repartir le lendemain du stage et réserve une nuitée supplémentaire : oui non

- Repas : en autonomie, accès à une cuisine avec tout ce qu’il faut pour cuisiner.

Pour se ravitailler, c’est à Lannemezan à 11 km ou à Saint Laurent à 2 km pour le dépannage

Dans le village, il y a un café associatif et en fonction peut être des soirées organisées. (

Date :

Signature :