



## **Formation professionnelle NONINDO PYRENEES**

Cathy Franchet 12 CHEMIN DE FRECHET 65240 ARREAU 06 87 28 44 80

Courriel : [yoga.shiatsu65@gmail.com](mailto:yoga.shiatsu65@gmail.com) – [www.yogarc-pyrenees.org](http://www.yogarc-pyrenees.org)

SIRET 509 203 709 000 19 - APE 9499Z

# **Shiatsu traditionnel Fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise Exercices de santé**

## **Atelier 1**

7 jours de stage : 50 heures

### **Le Shiatsu**

D'origine japonaise, la pratique du shiatsu est fondée sur les théories de la médecine 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 d'Isabelle Lauding formée par 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.

### **L'atelier 1**

Chaque demi-journée de l'atelier 1 s'articule selon 3 phases :

Théorie, pratique du shiatsu, exercices de mieux-être et conscience de la posture pour le/la praticien/ne.

#### **\*Cours théorique**

Les fondamentaux :

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 pratique**

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 œuvre 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.

## Les origines du shiatsu Nonindo France : Ryotan Tokuda Sensei et Isabelle Laading

L'enseignement de shiatsu traditionnel proposé ici a été transmis par Maître Ryotan Tokuda en 1988 à Isabelle Laading. 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.

Isabelle Laading, enseignante et thérapeute, se consacre, depuis 1968, à l'étude et à la pratique des arts traditionnels de santé orientaux. En 1983, elle débute sa formation en shiatsu avec Rex Lassalle (école Hara Shiatsu International). Elle poursuit en shiatsu et médecine traditionnelle chinoise (acupuncture, pharmacopée, diététique chinoise) avec Tokuda Sensei et en Chine quelques mois.

En 1994, Maître Tokuda lui confie la responsabilité de diffuser cet enseignement, avec le souhait de la création d'un Institut Nonindo-France, qui relie maintenant un réseau de praticiens formés au shiatsu de Tokuda Sensei dans le cadre des Ateliers du Bateau Ivre.

C'est fin 2018 qu'elle propose à plusieurs praticiens confirmés parmi ses élèves de reprendre le cursus.

Elle termine en 2019 sa dernière formation longue pour débutants et se consacre aux cours de perfectionnement et de pharmacopée chinoise.

### A qui s'adresse cet atelier ?

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

L'enseignante prend 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 d'autres écoles souhaitant réviser, approfondir ou s'initier au shiatsu de Tokuda Sensei.

### Poursuivre la formation, les ateliers suivants, la certification de l'école Nonindo

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, 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 10 jours répartis soit sur 5 week-ends de 2 jours soit sur deux périodes de 5 jours.

Atelier 4 : 2 sessions de 3 jours.

Les formations « ateliers 1,2,3,4 » sont validées 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, il sera alors payant.

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 pour la santé du praticien », qui est 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 d'Isabelle Laading, 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

### 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 et à la pharmacopée chinoise à l'école Nonindo-France auprès d'Isabelle Laading,

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

Energétique chinoise avec Régis Blin à la Sphère

EST à Paris Shiatsu Thérapeutique (4<sup>ème</sup> année : shiatsu thérapeutique) avec Bernard Bouheret

## Coût pédagogique

**665 € TTC** pour l'atelier : cours et documents fournis.

## Lieu, conditions d'hébergement et restauration

Selon les dates choisies plusieurs lieux sont proposés :

### Lieux de stage :

Au printemps 2023 : 2 week end, Au Mendi Alde à Ossès au Pays Basque. Hébergement et repas sur place.

En Août 2023 : Au centre Oxygers à Arreau. Hébergement sur place possible

**Repas :** Pour minimiser les coûts, nous proposons une formule « repas partagés » à Oxygers ou selon les envies et budget repas uniquement ou PC à Ossès.

## Horaires

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

En formule semaine : Le premier jour débute à 10h et le dernier se termine à 17h. (Après-midi libre le 4<sup>e</sup> jour si le stage a lieu sur 7 jours). Les autres jours, les cours débutent à 9h et se terminent à 18h30 avec une pause déjeuner, sieste, promenade de 2 heures.

En formule week-end : Le premier jour débute à 10h et le dernier se termine à 17h

Pratique de santé chaque matin avant le petit déjeuner, de 7h15/7h30 à 8h : do in, qi gong et méditation.

## Inscription aux cours et règlement

Adressez-nous le formulaire que vous trouverez en fin de document, accompagné d'un chèque d'arrhes de 190 €, libellé à l'ordre de l'Association SMYLE PYRENEES. 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 475 € sera réglé au moment du stage. Des facilités de paiement sont possibles. N'hésitez pas à nous contacter.

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.

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, le reste des arrhes vous sera remboursé.
- moins d'un mois avant le début de l'atelier : nous conserverons les arrhes.

### Inscriptions-réservations

Les 2 Formulaires de réservation et acomptes en page suivante sont à envoyer à :

Cathy Franchet, Association SMYLE Pyrénées, 12 chemin de Fréchet 65240 ARREAU

## Détails pratiques

Des supports de cours vous seront remis (descriptif du protocole, trajets des méridiens, etc...) mais une prise de note complémentaire est nécessaire, prévoyez donc de quoi écrire.

Nous mettons à votre disposition un tapis de sol type yoga (mince) et un zafu. Dans la mesure du possible, apportez le matériel qui vous semble nécessaire pour votre confort lors de notre pratique au sol : coussins et tapis supplémentaires, une grande serviette / paréo / tissu à placer sur le tapis de sol, une couverture.

Notre règlement intérieur est joint en annexe et sera affiché en salle de cours.

**INSCRIPTION ATELIER 1 ; 7 jours : 2 week ends : 7 au 9 avril et 26 au 29 mai 2023 à Ossès / 19 au 25 août à Oxygers à Arreau**

Merci de renvoyer ces deux formulaires à Cathy Franchet, 12 chemin de Fréchet 65240 ARREAU

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION A L'ATELIER 1**

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TEL :

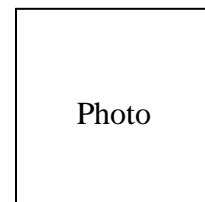
Adresse e.mail :

PROFESSION :

DATE DE NAISSANCE :

Notion en médecine chinoise : oui  non  niveau :

Pratiques corporelles (yoga, qi gong, do in...) :



Je joins un chèque d'arrhes de 190 € à l'ordre de Association SMYLE Pyrénées qui sera encaissé après les 10 jours de délai de rétractation prévus par la loi.

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

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).

**Selon les dates choisies :**

**FORMULAIRE DE RESERVATION HEBERGEMENT-RESTAURATION POUR OSSES :**

Je réserve :

- Tarif pour une pension complète repas vegetarien sans alcool : 84€/jour /pers en chambre twin : (petit déjeuner buffet, déjeuner :plat chaud, dessert infusion, diner; entrée plat dessert infusion)

oui  non

- Repas uniquement : 13€ (midi ou soir) : oui  non

Accès au spa compris pendant les horaires d'ouverture 16h à 20h modulable

Allergies alimentaires à préciser : .....

**FORMULAIRE DE RESERVATION HEBERGEMENT-RESTAURATION POUR OXYGERS**

Je réserve :

- Hébergement en gestion libre : 15 € la nuitée

Souhaite arriver la veille oui  non

Souhaite repartir le lendemain du stage oui  non

- Pas besoin d'hébergement

Stage formule « repas partagé » ou autonomie