

# Les mains du soleil levant

Programme détaillé du cycle 1

## Cycle 1 : Bases 2018 - 2019

Cette formation est ouverte à toute personne qui souhaite découvrir et pratiquer cet art du toucher, une méthode naturelle, technique de soin précise et efficace.

Ce cycle permet à l'élève de maintenir un bon niveau de vitalité, de pouvoir donner un shiatsu complet, de détente profonde, et d'avoir intégré les notions de bases fondamentales de Médecine Traditionnelle Chinoise qui sont à l'origine de ce soin.

### **Contenu des week-ends :**

Chaque week-end commence par un temps d'échange pour suivre le parcours de chacun dans un esprit d'entraide et de recherche de qualité.

Ensuite, vient un temps de préparation corporelle, pour défaire les tensions du quotidien, et retrouver un corps souple et disponible, à travers des exercices de santé taoistes, qi gong, respirations, yoga, do in, méditations, visualisations...

Une présentation des points théoriques fondamentaux de MTC, avec mise en situation et travail du ressenti par le toucher.

L'étude et le repérage des méridiens se fait en parallèle avec l'étude anatomique des zones concernées (articulations, tendons, muscles).

Le soin shiatsu s'apprend par étapes : dos, bras, membres inférieurs, tête, thorax et ventre, pour arriver à un soin complet.

### **I 13-14 Octobre 2018 : Métal (1)**

Introduction : historique et actualité du shiatsu : Japon, monde, Europe, France, déontologie, indications et contre-indications.

Théorie : les Merveilleux Vaisseaux (Méridiens extraordinaires), Qi, Yin/Yang

Entraînement aux postures et pressions sur tout le corps : zones -> méridiens -> points (respirations, différentes utilisations des mains, paumes, doigts...)

Notions sur le Mouvement de la saison : le Métal.

Pratique : shiatsu du dos

# Les mains du soleil levant

## II 10-11 Novembre 2018 : Métal (2)

Révision / vérification des acquis du 1<sup>er</sup> week-end

Entraînement aux postures et pressions sur tout le corps : zones -> méridiens -> points (qualités des postures et des pressions)

Théorie : Trois trésors, 5 Mouvements et leurs relations, les méridiens (Métal).

Pratique : shiatsu du dos et des bras (focus sur les méridiens Métal)

## III 8-9 Décembre 2018 : Eau (1)

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Théorie : énergie, sang, liquides organiques, circulation de l'énergie dans le corps : horloge circadienne...

Notions sur le Mouvement de la saison : l'Eau

Pratique : shiatsu dos, bras, et membres inférieurs (focus sur les méridiens Eau)

## IV 12-13 Janvier 2019 : Eau (2)

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Théorie : points d'assentiment (shu) et d'alerte (mu), les points shu antiques

Pratique : shiatsu dos, bras, membres inférieurs, mains et pieds

## V 9-10 Février 2019 : Bois (1)

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Notions sur le Mouvement de la saison : le Bois

Pratique : shiatsu dos, membres et tête (focus sur les méridiens Bois)

# Les mains du soleil levant

## **VI 16-17 Mars 2019 : Bois (2)**

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Théorie : Méridiens et ramifications

Pratique : shiatsu complet : dos, membres tête, thorax et région abdominale

## **VII 6-7 Avril 2019 : Terre (1)**

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Théorie : les huit principes, éléments de diététique énergétique

Notions sur le Mouvement central : la Terre

Pratique : shiatsu complet, avec différents enchainements (katas)

## **VIII 11-12 Mai 2019 : Terre (2) Feu (1)**

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Théorie : les 4 éléments d'observation

Notions sur le Mouvement de la saison : le Feu

Pratique : shiatsu complet, adaptations shiatsu assis, shiatsu pour femme enceinte.

## **IX 8-9 Juin 2019 : Feu (2)**

Révision et évaluations des acquis théoriques du programme du cycle 1

Evaluation pratique du shiatsu complet en vue de la remise du certificat du cycle 1  
« les mains du soleil levant »

# Les mains du soleil levant

## En résumé :

Cycle 1 Bases :

9 week-ends (126h):

**13-14 Octobre 2018**

**10-11 Novembre 2018**

**8-9 Décembre 2018**

**12-13 Janvier 2019**

**9-10 Février 2019**

**16-17 Mars 2019**

**6-7 Avril 2019**

**11-12 Mai 2019**

**8-9 Juin 2019**

**Horaires : 9h30 – 17h30**

**Formateurs : Dominique Nugier, Amélie Ferrandi**

**Lieu : Dojo Belle Paule**

**5, rue Belle-Paule**

**31500 Toulouse**



(possibilité d'hébergement au dojo pour les personnes venant de loin)

renseignements : Dominique Nugier 06 30 08 74 15 – Amélie Ferrandi 06 16 33 11 36

**Tarif : 1170 euros pour l'année, payables par week-end (130 € par week-end)**