

Les mains du soleil levant

Programme détaillé du cycle 1

Cycle 1 : Bases 2017 - 2018

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 14-15 Octobre 2017 : 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 11-12 Novembre 2017 : Métal (2)

Révision / vérification des acquis du 1^{er} 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 2-3 Décembre 2017 : 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 13-14 Janvier 2018 : 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 10-11 Février 2018 : 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 10-11 Mars 2018 : 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 14-15 Avril 2018 : 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 19-20 Mai 2018 : 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 9-10 Juin 2018 : Feu (2)

Révision et évaluations des acquis théoriques du programme du cycle 1

Évaluation 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):

14-15 Octobre 2017

11-12 Novembre 2017

2-3 Décembre 2017

13-14 Janvier 2018

10-11 Février 2018

10-11 Mars 2018

14-15 Avril 2018

19-20 Mai 2018

9-10 Juin 2018

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)