

# Les mains du soleil levant

Programme détaillé du cycle 2

## Cycle 2 : Approfondissements 2019 - 2020

Après le cycle 1, consacré à la découverte du fonctionnement naturel du corps humain, de pratiques corporelles qui entretiennent la santé, et à la mise en place d'un soin 'shiatsu' qui nourrit l'harmonie du corps avec son environnement, le cycle 2 va permettre de comprendre les dysfonctionnements du corps humain, à travers ses manifestations, trouver leurs origines et leurs dynamiques d'évolution, et de pratiquer des soins spécifiques qui vont ramener l'organisme vers l'équilibre.

### 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 taoïstes, 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.

Perfectionnement des techniques vues en première année, faire un bilan énergétique de la personne pour adapter son shiatsu.

### I 12-13 Octobre 2019 : Métal : Poumon - Gros Intestin (1)

Introduction : historique de l'évolution de la médecine traditionnelle orientale : observation de la nature et adaptation de l'homme à son environnement.

Etude des Merveilleux Vaisseaux : architecture du corps et réservoirs d'énergie

Construire un bilan de santé énergétique : observation, teint, questionnaire de santé, pouls chinois et langue.

Prise d'informations par les points d'assentiments du dos (Shu), les points d'alarme abdominaux (Mu), bilan organique abdominal (Ampuku)

Etude des douleurs associées aux dysfonctionnements 'Métal' Poumon et Gros Intestin, et pratiques de shiatsu spécifiques.

Pratique : shiatsu complet

# Les mains du soleil levant

## II 16-17 Novembre 2019 : Métal : Poumon - Gros Intestin (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) études des points majeurs du Métal.

Théorie : Fonctions des Organes (Yin)/ Entrailles (Yang), les 6 climats et 7 sentiments

Pratique : shiatsu complet

## III 14-15 Décembre 2019 : Eau : Rein – Vessie (1)

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

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

Etude des douleurs associées aux dysfonctionnements 'Eau' Rein et Vessie, et pratiques de shiatsu spécifiques.

Pratique : shiatsu complet, accueil et soin type dispensaire

## IV 11-12 Janvier 2020 : Eau : Rein – Vessie (2)

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Les points shu antiques

Entraînement aux postures et pressions sur tout le corps : zones -> méridiens -> points (qualités des postures et des pressions) études des points majeurs de l'Eau.

Pratique : shiatsu complet, accueil et soin type dispensaire

## V 15-16 Février 2020 : Bois : Foie - Vésicule Biliaire (1)

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Théorie : Méridiens et ramifications (méridiens tendino-musculaires, distincts...) (1)

Etude des douleurs associées aux dysfonctionnements 'Bois' Foie et Vésicule Biliaire, et pratiques de shiatsu spécifiques.

Pratique : shiatsu complet, accueil et soin type dispensaire

# Les mains du soleil levant

## **VI 14-15 Mars 2020 : Bois : Foie - Vésicule Biliaire (2)**

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Théorie : Méridiens et ramifications (méridiens tendino-musculaires, distincts...) (2)

Entraînement aux postures et pressions sur tout le corps : zones -> méridiens -> points (qualités des postures et des pressions) études des points majeurs du Bois.

Pratique : shiatsu complet, accueil et soin type dispensaire

## **VII 18-19 Avril 2020 : Terre : Rate - Estomac (1)**

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Théorie : les huit principes et la diététique énergétique

Etude des douleurs associées aux dysfonctionnements 'Terre' Rate et Estomac, et pratiques de shiatsu spécifiques.

Pratique : shiatsu complet, accueil et soin type dispensaire

## **VIII 16-17 Mai 2020 : Terre : Rate - Estomac (2) Feu : Cœur – Intestin Grêle (1)**

Révision / vérification des acquis des week-ends précédents

Entraînement aux postures et pressions sur tout le corps : zones -> méridiens -> points (qualités des postures et des pressions) études des points majeurs de la Terre.

Etude des douleurs associées aux dysfonctionnements 'Feu' Cœur et Intestin Grêle, et pratiques de shiatsu spécifiques.

Entraînement aux postures et pressions sur tout le corps : zones -> méridiens -> points (qualités des postures et des pressions) études des points majeurs du Feu.

Pratique : shiatsu complet, accueil et soin type dispensaire

## **IX 13-14 Juin 2020 : Feu : Cœur – Intestin Grêle (2)**

Révision et évaluations des acquis théoriques du programme des cycles 1 et 2

Evaluation de l'évolution du shiatsu complet de chacun en vue de la remise du certificat de praticien de shiatsu « les mains du soleil levant ».

# Les mains du soleil levant

## En résumé :

Cycle 2 Approfondissements :

9 week-ends (126h):

**12-13 Octobre 2019**

**16-17 Novembre 2019**

**14-15 Décembre 2019**

**11-12 Janvier 2020**

**15-16 Février 2020**

**14-15 Mars 2020**

**18-19 Avril 2020**

**16-17 Mai 2020**

**13-14 Juin 2020**

**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)**