Ecole Nonindo Morvan, Pauline Vantroys. 5 rue Montmartre, Montcuq, 46800 Moncuq en Quercy Blanc,
p.vantroys@laposte.net www.touchershiatsu47.com
SIRET 521 391 268 00062

Shiatsu traditionnel
Fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise
Exercices de santé

Atelier 1 2020
7 jours soit 49h

Vendredi 24 juillet au Jeudi 30 juillet 2019

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 1 s'articule selon 3 phases :
théorie, pratique du shiatsu, exercices de mieux-être et exercices spécifiques pour le praticien shiatsu.

Cours théoriques

Les théories fondamentales : 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 pratiques

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 oeuvre 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.

Isabelle Laading et Ryotan Tokuda Sensei

L'enseignement de shiatsu traditionnel proposé ici m'a été directement transmis par Isabelle Laading depuis 2015. Professeur de Yoga de 1975 à 2008, Praticienne et enseignante Nonindo France depuis 1994 et Auteure de nombreux livres dans le domaine de la médecine chinoise. Isabelle Laading a était formée directement par Maître Ryotan Tokuda en 1988. 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.

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 souhaitant réviser, approfondir ou s'initier au shiatsu de Tokuda Sensei.

Poursuivre la formation, certification

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, d'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 sur deux fois 5 jours. Atelier 4 (deux fois 3 jours). Les formations « ateliers 1,2,3,4 » sont validés 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.

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 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

Pauline Vantroys

Acupunctrice, diplômée par l'institut Chuzhen cursus Acupuncture, Praticienne et enseignante de shiatsu, Formée et certifiée par l'école Nonindo France.

Coût pédagogique

770 € TTC pour l'atelier 1
Plus hébergement et restauration

Lieu

Les lieux sont choisis pour la qualité de l'accueil et de l'environnement naturel.

Le gite Ecoasis nous acceuillera pour cet atelier en pension complète. Situé entre la vallée du Célé et du Lot dans le petit village de Gréalou. Ce charmant gite se trouve dans le Parc Naturel Régional des Causses du Quercy, sur le chemin de Compostel entre Cajarc et Figeac, à 35 km de Villefranche de Rouergue. Non loin de cet écogîte se trouvent un important patrimoine culturel et naturel à découvrir comme les villages de Marcilhac sur Célé et de Saint Cirq Lapopie, les grottes de pech merle et nombreux chemins de randonnées.

Pour nos pratiques, nous disposerons d'une belle salle de travail claire et lumineuse.

Pour plus d'informations sur le lieu : https://www.ecoasis.fr/#

Les frais d'hébergement et de restauration sont à réserver et à régler en sus de l'inscription pédagogique.

Horaires

7 heures de cours par jour avec pauses matin et après-midi.
Le premier jour débute à 10h et le dernier se termine à 17h. Après-midi libre le 4e jour.
Les autres jours, les cours débutent à 9h et se terminent à 19h avec une pause déjeuner, sieste, promenade de 3 heures.
Pratique optionnelle chaque matin avant le petit déjeuner, de 7h15 à 8h : Qi gong et méditation.

Inscription aux cours

Inscription à titre individuel : adressez-nous le formulaire que vous trouverez en fin de document, accompagné d'un chèque d'arrhes de 230 €, libellé à l'ordre de Pauline Vantroys. 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 540 € sera réglé au moment du stage.

Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée et limitées au nombre de participants compatible avec une pratique fructueuse. Il vaut donc mieux ne pas tarder pour vous inscrire et réserver votre hébergement.

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 en pension complète au lieu d'accueil pour la durée de la session. 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.

Des facilités de paiement sont possible, vous pouvez régler en plusieurs fois chaque ateliers si nécessaire. Soit par virement mensuel soit par plusieurs chèques datés que vous nous remettez lors de l'atelier.

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 mince. Dans la mesure du possible, apportez le matériel qui vous semble nécessaire pour votre confort lors de notre pratique au sol : couverture, 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.

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

Hébergement-Restauration

Ce stage dense en apprentissage et pratique nécessite de la concentration et du repos. Prendre la voiture et retrouver le quotidien après 7 h de cours trouble l'assimilation de l'expérience shiatsu. D'où notre choix d'un stage résidentiel : Ecoasis nous offre des conditions idéales. Chambres et repas sur place, espace pour trouver silence ou convivialité et un magnifique lieu de promenades dans les Causses du Quercy.

Stage résidentiel signifie que tout stagiaire s'inscrivant à cet atelier est tenu de prendre une des pensions complètes proposées. Les chambres sont attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions.

L'hébergement se fait en chambres à deux, trois ou quatre lits. Veuillez apporter vos serviettes de toilette. Draps et couvertures sont fournies.

La cuisine est familiale et régionale, composée avec un maximum de produits frais, locaux et bio au possible. Manu, le Chef d'Ecoasis se fait une joie de concocter une cuisine végétarienne équilibrée saine et goûteuse. Par beau temps les repas sont servis sur la terrasse panoramique offrant une vue splendide sur les Causses du Quercy.

En cas d'allergies/intolérances alimentaires, merci de nous le faire savoir à l'avance, ces régimes particuliers seront bien sûr pris en considération.

Pension complète pour les 7 jours pour l'année 2020, du premier jour à 10h au dernier jour à 17h (avec taxe de séjour)

chambre collective : 402 €

« arrivée la veille » ou départ « le lendemain », selon les possibilités

Arrivé le *jeudi soir sans diner :*

chambre collective : 426 €

Arrivé le *jeudi soir avec diner :*

chambre collective : 446 €

Ces tarifs sont forfaitaires. L'ensemble des journées réservées est dû, quelles que soient les dates d'arrivée ou de départ des participants et que les repas et nuitées soient pris ou non.

L'accueil au gite Ecoasis est prévu à partir de 9h le premier jour du stage. Les chambres seront prêtes à partir de 15h30. Pour plus de tranquillité, si vous souhaitez arriver à Ecoasis la veille ou repartir le lendemain de l'atelier, merci de le préciser sur la fiche d'inscription. Si votre décision concernant ces options est tardive , elles ne pourront être validées par le gite qu'un mois avant le début de l'atelier (un autre groupe pouvant se trouver sur place).

Afin de valider la réservation de votre hébergement merci de joindre à votre fiche d'inscription un chèque d'arrhes de 120 € libellé à l'ordre d'Ecoasis. En cas d'annulation

- jusqu'à 1 mois avant la date d'arrivée : remboursement de l'intégralité des arrhes
- 15 jours avant la date d'arrivée : 50% des arrhes remboursés
- moins de 15 jours avant : les arrhes sont conservés

Inscription-réservation (récapitulatif)

Pour valider votre inscription merci d'envoyer les documents suivants, à Pauline Vantroys, 5 Rue de Montmartre 46800 Montcuq en Quercy Blanc.

- Le formulaire de réservation page suivante
- un chèque d'arrhes de 230€ à l'ordre de Pauline Vantroys concernant les frais pédagogiques
- un chèque d'arrhes de 120€ à l'ordre d'Ecoasis concernant l'hébergement et la restauration

---

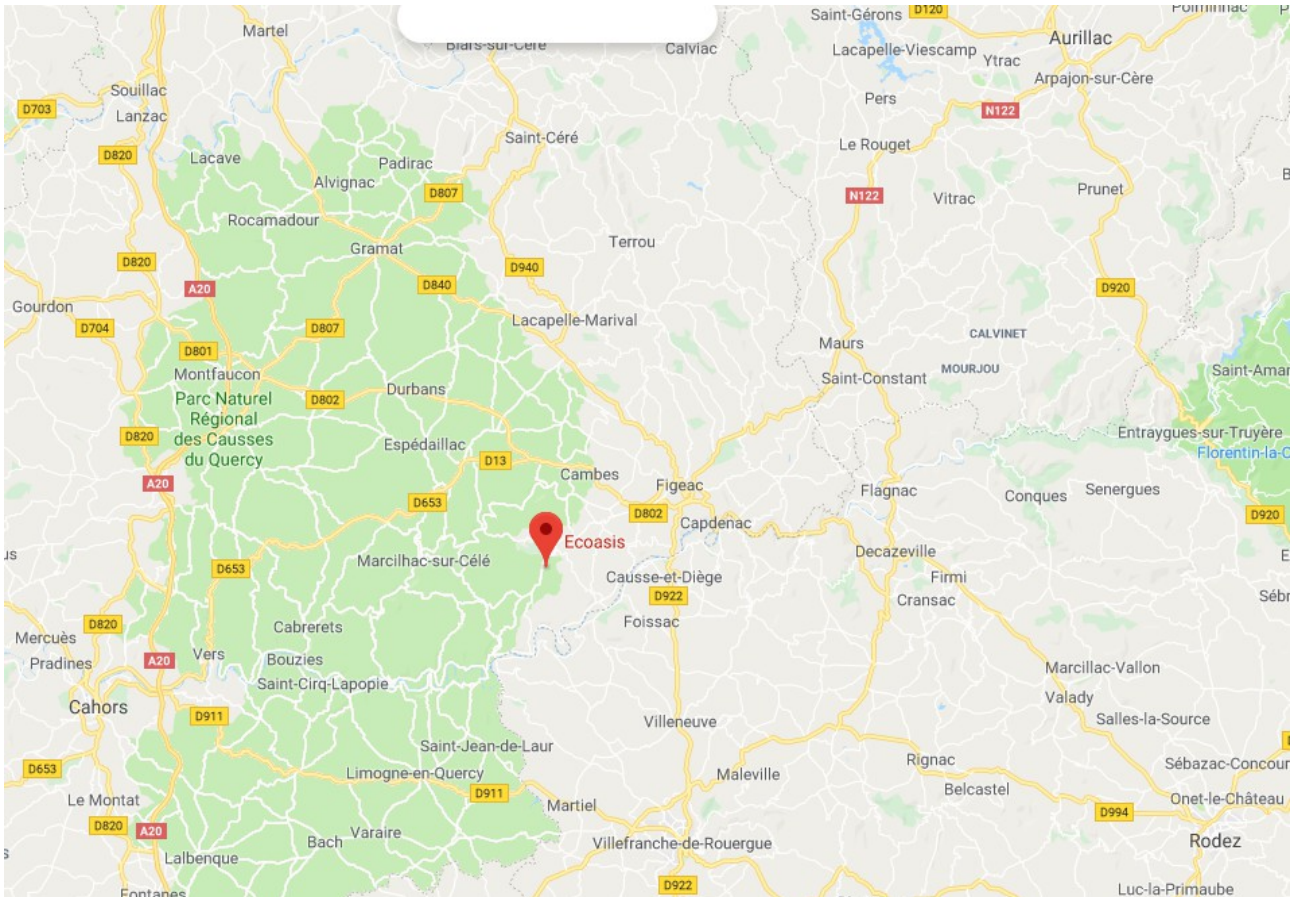
Accès au Gite Ecoasis

En voiture : consulter le site https://www.ecoasis.fr/# : rubrique « contact ».

Depuis Figeac : prendre la D19, direction Béduer/Cajarc, après 17 km prendre à gauche direction « Puy Clavel », Ecoasis est situé en haut de la colline du lieu-dit Puy Clavel.

Depuis Toulouse (150km) / Cahors : prendre l'A20 direction Limoges et sortir à la première sortie de Cahors (n°58). Suivre ensuite la direction de Lalbenque sur la D19, puis Varaire, puis Limogne en Quercy, puis Cajarc, puis Gréalou. Veillez à ne pas quitter la D19 et vous arriverez à bon port. 1km après Gréalou, prendre à droite vers Puy Clavel et vous y êtes.

Accès en train : La gare la plus proche est celle de Figeac. Vous pouvez ensuite prendre le taxi pour vous finir votre trajet (Bernard Taxi, à Figeac).



INSCRIPTION

*Merci de renvoyer ces **deux formulaires** à :*
Pauline Vantroys, 5 Rue de Montmartre, Montcuq, 46800 Montcuq en Quercy Blanc

---

FORMULAIRE D'INSCRIPTION A L'ATELIER 1. **Session du 24 au 30 juillet 2020**

NOM

PRENOM

DATE DE NAISSANCE

ADRESSE

TEL

Adresse e.mail

PROFESSION :

CONNAISSANCES EN MEDECINE CHINOISE :

et joins un chèque d'arrhes de 230€ à l'ordre de Pauline Vantroys qui sera encaissé après les 10 jours de délai de rétractation prévus par la loi.

Date : Signature

Signature valant acceptation de l'intégralité du document. Une facture vous sera remise à titre individuel en fin de stage.

Je cherche une place en voiture au départ de : et accepte que soit donné mon n° de téléphone :

Je propose une place en voiture au départ de : et accepte que soit donné mon n° de téléphone :

Arrivée en train :
J'arriverai en gare de Figeac le à (horaire) : et souhaite covoiturer ou partager un taxi :
J'accepte que soit donné mon n° de téléphone pour trouver des covoyageurs :

J'arriverai en gare de Cahors le à (horaire): et souhaite covoiturer ou partager un taxi :
J'accepte que soit donné mon n° de téléphone pour trouver des covoyageurs :

FORMULAIRE DE RESERVATION HEBERGEMENT-RESTAURATION POUR L'ATELIER 1.

NOM : PRENOM :

Je réserve une pension complète pour les 7 jours, **Session du 24 au 30 juillet 2020**

☐ Arrive la veille (le 23 juillet)	**Avec** le repas du soir ☐	**Sans** le repas du soir ☐
☐ Départ le lendemain (le 31 juillet)	**Avec** le repas du soir ☐ **Avec** petit déjeuner ☐	**Sans** le repas du soir ☐ **Sans** petit déjeuner ☐

et joins un chèque d'arrhes de 120€ à l'ordre d'Ecoasis qui sera encaissé après les 10 jours de délai de rétractation prévus par la loi.

Allergies alimentaires :.....

Date : Signature :

Signature valant acceptation de l'intégralité du document. Une facture vous sera remise à titre individuel en fin de stage.