

ECOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE

Bernard BOUHERET

誠指圧道





L'ÉCOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE

L'ENSEIGNEMENT DIFFUSÉ AU SEIN DE L'ÉCOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE DE PARIS (E.S.T) RÉUNIT THÉORIE MÉDICALE ET APPLICATIONS PRATIQUES, CULTURE ET PHILOSOPHIE, MATIÈRES QUI SONT ENSEIGNÉES PAR CYCLES COMPLETS D'UNE ANNÉE, ET CE SUR UNE DURÉE DE 4 ANS.

Cet enseignement est dispensé par **Bernard Bouheret**, kinésithérapeute D.E., certifié de l'Ecole nationale de Koho Shiatsu où il a reçu sous l'autorité de maître Ryuho Okuyama, fondateur de l'Ecole de la Huitième Lumière (Hakko Ryu), le diplôme de Shiatsu thérapeutique lui permettant ainsi de transmettre cette discipline manuelle japonaise reconnue depuis 1955 par le gouvernement japonais. (Depuis 2002 le Shiatsu fait partie des 8 médecines alternatives complémentaires reconnues par le Parlement Européen).

La pratique « **Sei Shiatsu Dô** », la voie du Shiatsu sincère, est l'appellation sous laquelle se retrouvent les praticiens de l'école.

L'E.S.T a comme vocation de former des thérapeutes complets, solides dans leur corps, instruits des lois théoriques, mais aussi éveillés à la sensibilité du soin manuel énergétique au travers de la sincérité de l'écoute et de l'art du toucher.

L'Ecole peut aussi éclairer toute personne voulant pratiquer sur ses proches et désireuse de s'initier à l'art et à la voie du Shiatsu familial.

L'E.S.T est affiliée à la Fédération française de Shiatsu traditionnel (F.F.S.T) : elle délivre les certificats fédéraux à la fin de la 2^e année ; elle instruit, guide et conseille tout étudiant voulant se présenter au Certificat fédéral de praticien (fin de 4^e année).

Parallèlement à la FFST, l'Ecole délivre ses propres certificats, l'obtention du diplôme de fin d'études se faisant par une pratique sur la personne du directeur-fondateur.

L'E.S.T est agréée « **formation permanente** » : elle dispose d'un numéro d'agrément pour signer des conventions avec des organismes tels que l'AFDAS, la B.N.F (Bibliothèque nationale de France), le

Centre de Danse de l'Opéra national de Paris, des établissements hospitaliers (St Vincent de Paul, St Camille...), des centres de rééducation, des entreprises privées...

L'E.S.T forme régulièrement des **professionnels de la santé** : kinés, infirmières, médecins, psychomotriciens, orthophonistes, podologues, aides soignants, éducateurs spécialisés..., mais aussi bon nombre **d'artistes** : danseurs, comédiens, chanteurs et interprètes voulant enrichir leur art ou se reconverter dans le soin manuel.

L'Ecole, au travers de son art médical, entretient bien évidemment d'étroites relations avec les **professeurs et pratiquants d'arts martiaux**, tant le Japon et sa tradition nous relient tous ensemble.

L'E.S.T a déjà formé des **personnes ayant une déficience visuelle** provenant de l'Institut Valentin Haüy, et a su s'adapter et procéder aux ajustements nécessaires pour la bonne intégration de l'enseignement. Tous les cours peuvent être enregistrés pour une meilleure diffusion des données théoriques. Les personnes mal voyantes ou non voyantes peuvent se voir attribuer, si nécessaire, un assistant personnel lors des cours de l'Ecole.

L'E.S.T accompagne auprès des administrations concernées toute demande de **reconversion professionnelle**. Dans ce cas un cursus personnel leur est accordé pour une formation suivie et intense.

L'Ecole assure également un **enseignement d'anatomie et de physiologie** pour parfaire la formation de ses étudiants. Elle s'est attachée le service d'éminents spécialistes en la matière : un médecin cardiologue enseigne la physiologie, une kinésithérapeute enseigne l'anatomie. Cette formation peut aussi se faire à distance au travers d'enregistrements audio ou vidéo. Un cursus **d'anatomie palpatoire** sera mis en place pour assurer une vraie passerelle entre médecines occidentale et orientale.

L'E.S.T a récemment initié une formation d'enseignants. Ceux-ci assistent les cours de la 1^{ère} à la 4^e année ainsi que les stages tout

au long de l'année ; des séminaires spécifiques leur sont proposés plusieurs fois dans l'année.

L'E.S.T est en constant partenariat avec **L'A.I.S.T** (Association internationale de Shiatsu traditionnel) qui œuvre de concert avec l'Ecole pour mener à bien sa mission : ateliers, stages, conférences, voyages culturels permettent ainsi l'ouverture du Sei Shiatsu à l'extérieur.

Depuis sa création, **L'E.S.T** a formé de nombreux thérapeutes - qui ont eux-mêmes ouvert leur propre école - avec lesquels elle entretient des rapports de soutien réciproque et de prospérité mutuelle. Ils sont tous rassemblés au sein de **L'A.I.S.T** qui est notre lieu d'échanges et de rencontres.

Le matériel pédagogique

L'Ecole s'est dotée de tous les moyens modernes de communication afin que l'enseignement soit intégré au mieux.

Il est riche de nombreuses **vidéos et d'enregistrements de cours et de conférences**.

Deux ouvrages de référence sur le Shiatsu ont été publiés en 2006 et 2009 : ils sont un support précieux pour bien assimiler les lois fondamentales de notre art médical.

Un *Vade mecum* de 100 pathologies est disponible pour les étudiants dès la 3^e année afin de les guider vers une pratique sûre et précise.

Tous les cours sont téléchargés **via internet** et ouverts aux étudiants au travers de « liens de groupe » leur permettant ainsi d'échanger entre eux.

Les ateliers pratiques

La force d'une Ecole réside dans la bonne transmission de l'enseignement, mais aussi dans la force des liens qui unissent les étudiants entre eux ; Tout est fait pour générer et créer des rapports cordiaux, amicaux et sincères sans lesquels aucun enseignement ne peut infuser durablement au cœur des élèves.

De nombreux ateliers sont ouverts afin que la pratique du Shiatsu soit riche et régulière.

Les futurs praticiens se voient ouvrir l'accès des locaux de la B.N.F, de l'hôpital St Vincent de Paul - bientôt de la Pitié Salpêtrière -, du siège central de la Poste, et **peuvent librement s'exercer** sur le personnel de ces établissements.

Un atelier réservé aux élèves de 3^e année est organisé avec l'Association Française des Polyarthritiques (A.F.P). Il leur permet, sous la surveillance de thérapeutes diplômés, d'accéder à une vraie pratique thérapeutique en vue de leur futur métier de praticien.



LE SEI SHIATSU DÔ

Après 25 ans de pratique intensive en cabinet, naît un nouveau Shiatsu enrichi de techniques subtiles, retrouvant ainsi les racines Taoïstes.

Cette nouvelle orientation est alors nommée **Sei Shiatsu Dô**, la voie du Shiatsu sincère, dans lequel l'ouverture du cœur est essentielle.

La base martiale n'est pas oubliée pour autant, mais un nouveau canal énergétique nourrit la pratique.

Le praticien, constamment entre Ciel et Terre, sait qu'il travaille avec une force qui le dépasse. Il sait aussi oublier sa volonté propre pour n'œuvrer qu'avec l'intention juste : "Le souffle est guidé par la pensée, la pensée est guidée par le Cœur."

Le Sei Shiatsu alterne subtilité et profondeur, légèreté et enracinement, rythme, mouvement et silence.

L'approfondissement des lois de la Médecine Traditionnelle Chinoise est un support constant dans ce nouvel élan, et le bilan de santé par la prise des pouls, fleuron de cette médecine, demeure notre outil préféré.



Bernard BOUHERET est kinésithérapeute, praticien et enseignant de Shiatsu thérapeutique.

Son parcours s'inscrit dans une tradition familiale de « chercheurs d'Orient ».

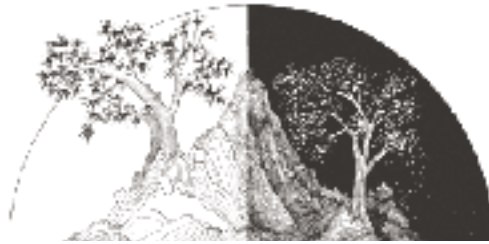
Dès son plus jeune âge, il pratique les arts martiaux (judô).

En 1977, il rencontre le Shiatsu, parallèlement à ses études de kinésithérapie.

Il approfondit ses connaissances par une formation de Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), puis part au Japon en 1981 dans l'école Hakko de Maître Okuyama où il obtient son diplôme de praticien de Koho Shiatsu et de professeur de yawara (jujitsu traditionnel).

A son retour, il poursuit la voie martiale au travers du Tai Chi Chuan et du Qi Gong.

Il enseigne le Shiatsu depuis 1987. En 2002, il fonde le **Sei Shiatsu Dô** qu'il transmet au sein de l'**E.S.T.** afin de faire partager son expérience et sa sensibilité à tous ceux qui veulent emprunter la voie du « Shiatsu sincère » comme soin manuel énergétique.



L'ÉCOLE

L'ÉCOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE DE PARIS, L'E.S.T, DONT BERNARD BOUHERET EST LE DIRECTEUR-FONDATEUR, SE PROPOSE DE DIFFUSER UN ENSEIGNEMENT TRADITIONNEL, ALLIANCE DE LA CULTURE ET DE LA PHILOSOPHIE ORIENTALES, DE LA THÉORIE MÉDICALE CHINOISE ET DE SES APPLICATIONS PRATIQUES.

L'E.S.T. a pour vocation d'éclairer toute personne désireuse de s'initier à cet art thérapeutique, mais aussi de former des praticiens complets.

LES COURS S'APPUIENT SUR TROIS MATIÈRES :

- **Le Qi Gong** : exercices destinés à ouvrir les canaux d'énergie et à éveiller le corps du praticien au ressenti de la circulation interne.
- **La théorie des grandes lois de l'énergie** : le Tao, le Yin/Yang, les cinq éléments de la Terre, les six qualités du Ciel, les méridiens principaux, le psychisme...
- **La pratique** :
 - Bilan de santé par la prise des pouls
 - Shiatsu : traitement du corps dans sa globalité
- **L'apprentissage des différentes formes de Shiatsu** :
 - Shiatsu familial
 - Shiatsu thérapeutique
 - Shiatsu martial
 - Shiatsu fluïdique
 - Shiatsu assis

誠
指
压
道

INFORMATIONS PRATIQUES

L'ENSEIGNEMENT EST DISPENSÉ PAR **BERNARD BOUHERET ET SON ÉQUIPE D'ENSEIGNANTS.**

Il se déroule sur 4 ans à raison de 100 heures annuelles.
Deux possibilités vous sont proposées :

- **Le lundi** ou le **mercredi**, tous les 15 jours, de 18h00 à 21h00 (20 cours par an + stage de 3 jours début juin).
- **Le week-end** : le samedi de 15h00 à 20h00 et le dimanche de 9h00 à 14h00 (6 week-ends par an + stage de 3 jours début juin).

Des stages ponctuels sont régulièrement proposés pour compléter la formation.

Les cours d'anatomie-physiologie (60 heures) sont obligatoires à partir de la 2^e année, mais peuvent débuter dès la première année.

Ils sont dispensés par les enseignants de l'école et agréés par la F.F.S.T.

- **Anatomie** : Véronique Mansart, kinésithérapeute et praticienne de Shiatsu.
- **Physiologie** : Guy Taïeb, docteur en médecine, cardiologue, ancien interne des hôpitaux de Paris, praticien d'acupuncture et de yoga. Il enseigne à Paris VII, à l'École des Psychologues Praticiens, et à Sup-Santé.

Depuis 2011, grâce à des conventions signées par l'École, des ateliers rémunérés sont proposés aux praticiens diplômés de l'EST.

Depuis octobre 2010 une consultation hospitalière, ouverte aux praticiens, a lieu sur les patients du service ORL du professeur LAMAS de l'hôpital Pitié-Salpêtrière.

TARIFS

- **Les frais de scolarité** pour les 3 premières années sont de 1300 € par an (1800 € dans la cadre d'une convention de formation). Pour les cours de 4^e année, le coût est évalué en début d'année.
- Pour les **reconversions professionnelles** le prix de la formation est étudié cas par cas.
- Le coût de l'**anatomie-physiologie** est de 445 €.
- Des **formations internes** peuvent s'effectuer sur un **cursus plus dense**.

Les frais de scolarité sont à régler lors de l'inscription. Des facilités de paiement sont proposées ; elles ne dispensent néanmoins personne d'un engagement à l'année.

LIEUX DES COURS

- **Cours bimensuels** :
92 bis boulevard du Montparnasse
75014 Paris.

- **Cours week-end** :
1^{ère} et 2^e années :
80 boulevard Saint-Marcel
Paris 75005
Métro : Les Gobelins.

- 3^e et 4^e années* :
Le Diwan
3 Square Jules Guesde
94270 Le Kremlin Bicêtre
Métro : Kremlin Bicêtre - Ligne 7

- **Anatomie-Physiologie** :
21 rue de la Clef
75005 Paris
Métros : Censier Daubenton,
Monge - Ligne 7

PROGRAMME

1^{ère} année

Pratique

• Shiatsu familial

- Introduction au **Shiatsu martial** et au **Shiatsu fluide**
- L'acquisition d'une **gestuelle complète** adaptée à l'ensemble du réseau des méridiens et respectant leur sens ascendant et descendant.
- L'acquisition de **gestes sûrs, souples et profonds** à la fois permettant l'ouverture de ces méridiens.
- L'acquisition de **bonnes postures** s'adaptant aux différentes régions et reliefs du corps.
- L'acquisition d'un **travail rythmé** donnant le **tempo** et s'harmonisant à la circulation de l'énergie dans le corps.
- La connaissance de certains **grands points** qui ponctuent les manœuvres et connectent les organes du corps.

Théorie

- Historique du Shiatsu
- Le Tao
- Le Yin/Yang
- L'Énergie
- Les 3 Foyers
- Les grands méridiens
- L'horloge circadienne
- Cinq éléments de la Terre et six qualités du Ciel
- Préparation au certificat de Shiatsu familial

Qi Gong

La pratique de cette première année est très importante car elle pose le canevas du Shiatsu, trame que l'on retrouvera toujours comme support de notre travail. La théorie est légère et consiste en l'apprentissage des grandes lois de la circulation de l'énergie.

Les objectifs

A la fin de cette année, si l'étudiant a travaillé régulièrement, le **Shiatsu complet** ou **familial** est acquis. Un examen de certification a lieu durant le dernier cours de l'année.

Ce Shiatsu permet de traiter ses proches et de soulager les tensions accumulées au cours de la journée.

Il est un **outil de prévention** et de **savoir vivre** et il est déjà un **art de communication par le toucher**.

Il fera merveille au sein de la famille !

Pratique

- Pratique de Shiatsu en cercle.
- Apprentissage du **Shiatsu fluide**, spécificité du Sei Shiatsu Dô.
- Apprentissage du **Shiatsu martial**.
- Apprentissage de la **prise des pouls chinois**.
- Repérage des **grands points** sur le corps (Shu dorsaux, Mu ventraux, Shu antiques, points clés des Merveilleux Vaisseaux).

Théorie

- **Théorie de la prise des pouls**, examen palpatoire essentiel pour le **Shiatsu thérapeutique**.
- Apprentissage du **calendrier énergétique**.
- Théorie des grands points.
- Théorie des problèmes psychologiques et émotionnels : les **cinq psychismes** ou « entités viscérales ».
- Approfondissement de la notion Yin-Yang.
- Apprentissage des grandes intentions thérapeutiques.
- Théorie du « **Sang et de l'Énergie** ».
- Les trois Foyers et les énergies correspondantes.
- Initiation à la théorie des points Shu antiques et des points clés des Merveilleux Vaisseaux.
- Initiation à **l'anatomie et à la physiologie occidentales**.

Qi Gong

Cette deuxième année est fondamentale pour l'acquisition du Shiatsu thérapeutique. L'apprentissage d'une théorie plus élaborée est nécessaire et, au niveau pratique, d'autres types de Shiatsu viennent compléter le savoir. La pratique palpatoire de la prise du pouls, panacée de la médecine énergétique orientale, est enseignée dès le premier cours.

Les objectifs

A la fin de cette année studieuse, chacun sera à même d'effectuer un **Shiatsu de qualité** en fonction des saisons.

L'étudiant a assimilé les **grandes lois de la circulation** et les **grands points de l'énergie** ; il en connaît les rouages.

Il a parfait sa technique de praticien manuel grâce aux différents styles de Shiatsu et peut déjà répondre à certaines pathologies légères.

Il a acquis des bases d'anatomie et de physiologie indispensables à sa bonne pratique.

Un examen fédéral sanctionne cette deuxième année. L'EST donne un certificat de « **Shiatsu traditionnel** » à la fin de cette année.

PROGRAMME

3^e année

Pratique

- Pratique du « **Shiatsu des cinq intentions** » en accord avec les cinq mouvements.
- Pratique du « **Shiatsu assis** ».
- Démonstration « in vivo » de la conduite à tenir lors d'une **consultation thérapeutique**.
- Pratique ouverte à la 3^e année dans **les dispensaires** de l'EST (Hôpital St Vincent de Paul, atelier PR, BNF, ASPTT...).
- **Pratique combinée** des différents Shiatsu (martial, fluïdique, assis).
- Pratique de « **Shiatsu en cercle** ».

Théorie

- Apprentissage des **douze grandes fonctions du corps** (Foie, Cœur, Poumon...).
- Apprentissage des **points principaux** des 12 méridiens et du Du Mai et Ren Mai.
- Apprentissage de certaines **pathologies** et des **stratégies associées** (lombalgies, migraines, asthme, rhumatismes, dépression...).
- Perfectionnement du **bilan de la prise des pouls** (pouls en cinq temps, pouls de l'énergie ancestrale).
- Théorie et pathologies des **Merveilleux Vaisseaux**.

Qi Gong

La troisième année nous fait progresser vers l'acquisition du Shiatsu thérapeutique. Elle continue d'explorer la médecine orientale, la pratique gagne alors en science et en conscience.

Les objectifs

A la fin de cette troisième année, le Shiatsu est stable, les automatismes sont intégrés, le Shiatsu est raisonné, possédé, et le bilan de la prise des pouls s'affirme.

Il faut maintenant beaucoup pratiquer, expérimenter, prendre confiance !!

Pratique

Révision des Shiatsu et de la localisation précise des points : apprendre à « **tisser le corps** ».

- Stratégie de pratique courte : Shiatsu de 20-30 mn maximum.
- Manœuvres « ostéopathiques » complémentaires.
- Pratique des « **ponts d'énergie** ».
- Pratique d'intentions diverses.
- Démonstration de séances thérapeutiques.
- Introduction des « **Poconéols** » dans la prise des pouls.

Théorie

- **Stratégies** sur les points « Shu antiques » et les points clés des Merveilleux Vaisseaux.
- Étude des **pathologies** parmi les cent pathologies courantes inscrites dans notre **Vade mecum**.
- Élaboration de cas pratiques nécessaires à l'**examen de praticien**.
- **Questions-réponses** à propos des cas étudiés par les étudiants.
- Atelier « Poconéols » animé par un spécialiste.

C'est vraiment l'approfondissement de la théorie et de la pratique : l'étudiant se dirige vers une professionnalisation du shiatsu et décide d'acquiescer le diplôme de la FFST et celui de l'EST.

Les objectifs

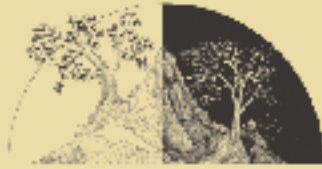
Cette quatrième année s'effectuera lors de stages de plusieurs jours afin de favoriser la pratique, les étudiants seront régulièrement conviés à participer à des interventions de spécialistes de Shiatsu ou de tout autre discipline pouvant aider dans notre discipline (Qi Gong, psychologie biodynamique, médecine chinoise, fleurs de Bach, naturopathie...).

A la fin de cette 4^e année, l'étudiant pourra, s'il le désire, devenir **assistant à l'EST** et débiter un apprentissage d'enseignant.

Il est prêt pour l'**examen de praticien** qu'il peut passer soit au sein de la FFST, soit **au sein de l'EST**, soit au sein des deux à la fois.

L'examen de l'EST consiste en une séance Shiatsu - uniquement pratique - effectuée sur la personne du directeur-fondateur de l'Ecole.

Ce test final n'est nullement une sanction de contrôle, il est là pour que le futur praticien prenne vraiment confiance dans son savoir-faire et explore toute l'étendue de son potentiel afin de pratiquer sereinement sur la voie du Shiatsu sincère.



E.S.T.

Bernard Bouheret

1 Bd Arago - 75013 Paris - Tél. 01 47 07 77 25
bouheret.bernard@gmail.com - www.shiatsu-aist.org
Centre de formation agréé - Ecole affiliée à la F.F.S.T.

ATELIER PORTES OUVERTES **le 7 septembre 2011 de 18h00 à 21h00**

PAR BERNARD BOUHERET

**Vous ne connaissez pas le Sei Shiatsu,
vous souhaitez le découvrir,
soyez les bienvenus
à l'atelier de présentation
de l'Ecole de Shiatsu Thérapeutique
de Bernard Bouheret.**

**Cet atelier permet de prendre contact avec
le Sei Shiatsu :**

- Observer des praticiens en activité
- Recevoir quelques manœuvres du Sei Shiatsu
- Echanger avec **Bernard Bouheret** et son équipe enseignante.



Ceux qui le souhaitent pourront s'initier gracieusement aux premières manœuvres du protocole de Sei Shiatsu familial. Le Qi Gong étant régulièrement pratiqué au sein de l'E.S.T., vous êtes invités à participer à un cours animé par **Bernard Bouheret** entre 19h00 et 19h30. Cela vous permettra de percevoir la circulation de l'énergie dans votre corps.

ATELIER DE PRÉSENTATION

92 bis bd du Montparnasse

75014 Paris

18h00 à 21h00

Métros : Ligne 4 - Vavin,

Ligne 6 - Edgar Quinet, Montparnasse

Bus : 91 - Vavin





L'ART ET LA VOIE DU SHIATSU FAMILIAL

PAR BERNARD BOUHERET

Au Japon, le Shiatsu est un véritable art de la communication par le toucher.

Au sein de chaque famille, chacun sait, quel que soit son âge, soulager son proche par des manœuvres ou stimulations sur des points précis, codifiés et repérés depuis des millénaires.

Cet ouvrage propose au lecteur d'introduire cette discipline manuelle dans sa propre famille ou dans son proche entourage afin d'en vérifier les bienfaits tant sur le plan de la santé physique que psychologique.

Le Shiatsu est sans conteste un moyen privilégié, simple, sans danger et très facilement accessible. Il est très efficace pour soulager rapidement les tensions accumulées dans la journée, il entretient le corps, apaise les émotions, calme l'esprit et permet de conserver la santé. Il se révèle un merveilleux outil de prévention.

Dans la première partie de l'ouvrage, l'auteur initiera le lecteur à la conception énergétique et globale de l'homme au travers de la tradition Taoïste : le corps est perçu comme un « petit monde » obéissant aux mêmes lois que l'univers qui l'entoure.

Dans la seconde partie, nous entrerons dans la pratique du Shiatsu, discipline japonaise qui se pratique au sol, au travers des vêtements, et qui consiste à stimuler le corps par des pressions rythmées sur le trajet des méridiens d'acupuncture.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui veulent emprunter cette voie, ce chemin d'équilibre, d'harmonie retrouvée, de retour à soi-même.

Chacun pourra alors retrouver sa vraie place : entre Ciel et Terre.

誠
指
圧
道

CALENDRIER

Cours, stages et ateliers pratiques 1^{ère} année

Septembre 2011						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Octobre 2011						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Novembre 2011						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Décembre 2011						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Janvier 2012						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Février 2012						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

Mars 2012						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril 2012						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai 2012						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin 2012						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet 2012						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Septembre 2012						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12*	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

FORMULE SEMAINE

Mercredi de 18h à 21h / *dernier cours de l'année
92 bis bd du Montparnasse Paris 14^e
(Métro Vavin L4, Ed. Guinet L6, Montparnasse L4, 6, 12, 13)

Examen : mercredi 12 septembre 2012

ATELIER BNF (sur inscription au choix)

Bibliothèque Nationale de France - Quai François Mauriac Paris 13
Tous les ateliers sont fortement conseillés.

FORMULE WEEK-END

Samedi de 15h à 20h & dimanche de 9h30 à 14h30
*dernier cours de l'année

80 bd Saint Marcel Paris 5^e - (Métro Gobelins/L7)

Examen : 1^{ère} évaluation le dim 11/03 et 2^e en juin lors du stage de Buthiers

ANATOMIE

PHYSIOLOGIE

A.I.S.T.

L'Association Internationale de Shiatsu Traditionnel

propose de nombreux ateliers notamment :

Atelier PR (Polyarthrite Rhumatoïde) ; Pratique sur le personnel de la BnF, de l'AsPTT et de différents autres centres, notamment hospitaliers.

Consulter le calendrier sur le site de l'Ecole.

STAGE

Stage de Buthiers - du 1^{er} au 3 juin

Base de Loisirs - Rue des Roches 77760 Buthiers

Ce stage fait partie du cursus d'enseignement

ATELIERS libres d'entraînement

dont 1 atelier à Saint-Marcel en décembre : date à définir)

JOURNÉES / ATELIERS / RENCONTRES

Université Makoto - 92 bis bd du Montparnasse Paris 14^e

(Métro Vavin L4, Ed. Guinet L6, Montparnasse L4, 6, 12, 13)

A la découverte d'autres techniques énergétiques

Consulter le calendrier sur le site de l'Ecole.

Journées Portes ouverte E.S.T le **mercredi 7 septembre 2012** de 18h à 21h - 92, bis db du Montparnasse 75014 Paris

FICHE D'INSCRIPTION

Pour toute inscription, veuillez retourner ce document complété à E.S.T,
1 bd Arago, 75013 Paris, accompagné d'un chèque d'arrhes de 100 €
libellé à l'ordre de l'E.S.T

Formule soirée

Formule Week-end

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Code postal : Ville :

Tél. : Portable :

E-mail :

Profession ou activité actuelle :

Comment avez-vous connu le Sei Shiatsu ?

.....

.....

.....

Avez-vous suivi une autre formation de shiatsu ? Si oui laquelle ?

.....

.....

.....



E.S.T.

Bernard Bouheret

1 Bd Arago - 75013 Paris - Tél. 01 47 07 77 25

bouheret.bernard@gmail.com - www.shiatsu-aist.org

Centre de formation agréé - Ecole affiliée à la F.F.S.T.



*« La voie de la pratique
est de faire du cœur de l'univers
notre propre cœur »*

Maître M. Ueshiba



E.S.T.

Bernard Bouheret

1 Bd Arago - 75013 Paris - Tél. 01 47 07 77 25
bouheret.bernard@gmail.com - www.shiatsu-aist.org

Centre de formation agréé - Ecole affiliée à la F.F.S.T.