

## Cycle de Formation E.S.T 2019/2020

### "L'art du geste dans le Sei Shiatsu Dô "

Enseignement dispensé par Bernard Bouheret



© Christophe Maître

#### ***Shiatsu et Merveilleux Vaisseaux, Shiatsu et Psyché***

Le Ciel, la terre.

Le Souffle.

Le praticien serviteur.

Posture, Main sure, Cœur pur.

Présence, profondeur, bienveillance.

Déplacements, cercles, enracinements.

**Ce cycle de formation est accessible aux élèves à partir de la 2ème année.**

Ces journées sont destinées à toutes et tous dès la 2<sup>ème</sup> année de l'EST et aux autres styles et écoles de Shiatsu.

Elles sont le fruit d'une longue expérience en cabinet, à genoux sur le Zafu.

Elles aideront chacune et chacun à devenir un(e) praticien(ne) complet(e) au service du plus beau Shiatsu.

## **Thèmes des journées :**

**20/09/2019 - Journée 1 :** **Entités viscérales 3/3** (fin du cycle 2018-19)  
le Yi et le Zhi : Théorie et pratique

**18/10/2019 - Journée 2 :** **Méditation et Shiatsu :**  
Guérir en soi (technique de Tong Len)  
Découvrir un espace intérieur de non-séparation.

**13/12/2019 - Journée 3 :** **Les ruptures de corps 1/3 :**  
Dos, bassin et face postérieure des jambes et pieds

**21/02/2020 - Journée 4 :** **Les ruptures de corps 2/3 :**  
Face antérieure des jambes, ventre et poitrine.

**20/03/2020 - Journée 5 :** **Les ruptures de corps 3/3 :**  
Bras, nuque et tête

**12/06/2020 - Journée 6 :** **Le geste juste, juste le geste : Etre au plus près.**  
Position du corps et des mains, déplacement, distance, respiration, technique du sablier, les mains philippines, la main de souffle, le toucher papillon, atteindre le profond.

**Lieu :** Salle Montparnasse. 92bis Bd du Montparnasse – 75014 Paris

**Horaires :** 10h30 - 13h15 et 14h45 - 17h45

La journée débute par un Qi Gong, merci donc d'arriver au moins 15 mn avant l'horaire de début pour ne pas perturber le Qi Gong.

## Tarif pour Elèves EST

et Adhérents AIST ou UFPST à jour de leur cotisation 2019-2020 :

- 65 € par journée pour une inscription à la journée
- 360 € pour le cycle complet de 6 journées (à régler en 1 fois en début de cycle)

**Tarif public** : 85 euros par journée

**Tarif convention** : pour règlement par un organisme tiers (employeur ou organisme de financement) : 90 euros par journée

## ETAPE 1 : PRE-INSCRIPTION OBLIGATOIRE EN LIGNE:

<https://forms.gle/tafzZpZQx9Ww9MeDA>

NOTE: inscription par journée ou pour tout le cycle de formation.

*Cela prend très peu de temps de s'inscrire en ligne et va grandement faciliter l'organisation et la gestion et permettre de démarrer chaque journée de formation sans passer trop de temps dans l'administratif.*

## ETAPE 2 : PAIEMENT:

Règlement par chèque à l'ordre de EST - Bernard BOUHERET

- à envoyer à Bernard Bouheret - 1 Bd Arago - 75013 Paris (de préférence)
- ou sur place (dans ce cas merci d'arriver en avance pour ne pas retarder le début de la journée)

