



École de **Shiatsu** Thérapeutique

Bernard Bouheret

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

Enseignement dispensé par Bernard Bouheret

Cycle 2021/2022



© Christophe Maître

Retour aux fondamentaux

Posture, Main sure, Cœur pur.
Présence, profondeur, bienveillance.
Déplacements, cercles, enracinements.

Ce cycle de formation est accessible aux élèves à partir de la 2^{ème} année.

Ces journées sont destinées à toutes et tous dès la 2^{ème} 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 :

- 22/10/2021 - Journée 1 :** **Le geste juste, juste le geste, Être 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.
- 19/11/2021 - Journée 2 :** **De la bonne intensité à la juste profondeur**
Comment atteindre le lieu de la rencontre du souffle
- 28/01/2022 - Journée 3 :** **Rythme et Souffle, la musique du Shiatsu**
Tempo, cadence, rythme et silence
- 18/03/2022 - Journée 4 :** **Application du Vide-Plénitude dans la pratique du Shiatsu** Emplir les creux, vider les bosses :
Mon corps est un pays sage
- 08/04/2022 - Journée 5 :** **Shiatsu et assise en quiétude**
Quand le calme intérieur se déploie à l'extérieur
- 17/06/2022 - Journée 6 :** **Demeurer au centre**
Comment maîtriser l'impact du stress dans la vie quotidienne

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 20 mn avant l'horaire de début pour ne pas perturber le Qi Gong, d'autant plus si vous n'avez pas réglé à l'avance.

Tarif pour Elèves EST

et Adhérents AIST ou UFPST à jour de leur cotisation 2020-2021 : (*)

- 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

(*) Cette année, en raison des règles imposées par la situation sanitaire, ces journées seront **réservées exclusivement aux élèves EST en cours de cursus en 2021-22** (i.e. ayant signé un contrat individuel de formation professionnel pour l'année en cours). Cette règle nous permettra de maintenir les sessions même en cas de confinement.

ETAPE 1 : PRE-INSCRIPTION OBLIGATOIRE EN LIGNE:

[Inscription Journées ART DU GESTE - Cycle 2021-22 \(google.com\)](#)

Seules les personnes inscrites en ligne pourront être acceptées lors des sessions.

Le nombre de place étant très restrictif, et beaucoup plus faible que la demande, nous serons très attentifs aux désistements trop tardifs pour que la place réservée puisse profiter à quelqu'un d'autre.

Une place réservée non utilisée ou libérée trop tard, vous rendra non prioritaire pour les journées suivantes.

ETAPE 2 : PAIEMENT:

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

- à envoyer avant les journées à **EST-Administration - Françoise VARENNE**
6, rue de l'Hôpital Saint-Louis – 75010 PARIS
(de préférence pour gagner du temps en début de journée)

Règlement par virement :

- précisez dans l'objet de votre virement, votre nom et « ArtG » pour « Art du Geste » – et le N° de la journée concernée (ex « ArtG-J2 »)
- et envoyez votre preuve de virement à administration@shiatsu-est.org.

Coordonnées bancaires : **! _ NOUVEAU RIB _ !**

IBAN : FR76 3000 4007 5900 0102 6892 458

BIC : BNPAFRPPXXX

Règlement sur place (chèque ou espèces)

dans ce cas merci d'arriver vraiment en avance pour ne pas retarder le début de la journée

Les personnes ayant réglé à l'avance seront prioritaires en cas de trop grand nombre d'inscrits par rapport à la capacité de la salle

