

# MANABU 修養 SHIATSU

## Ma vision

Partager des méthodes uniques que j'ai personnellement développées au fil des années de façon à augmenter la puissance du shiatsu.

Nous pouvons non seulement renforcer nos propres capacités mais aussi celles de ceux qui nous entourent afin de créer une société meilleure et en bonne santé.

## Concept

Connaissez vous le plein potentiel de votre corps ? La clé pour augmenter vos performances commence par comprendre ce qu'est le Tanden. Nous allons l'étudier avec des perspectives et méthodes variées (shiatsu, chiropraxie et travail du corps). Ces méthodes vont vous aider à prendre conscience de l'état de vos capacités physiques et mentales en vous permettant de comprendre le potentiel illimité qui réside dans votre corps.

## Durée

La formation initiale (泉) dure un an. Ceux qui veulent s'inscrire pour un niveau avancé, peuvent aussi suivre un cursus sur deux (河) ou trois (海) ans.

Qu'obtenez vous au bout d'un an ? Le diplôme de Shiyuyou Shiatsu 「泉」 (修養指圧コース「泉」).

## Ces nouvelles compétences acquises vont elles me donner des super-pouvoirs grâce à un super Ki ?

Pas tout à fait mais ce cours va vous permettre d'acquérir les connaissances et les compétences pour mieux comprendre le corps, donner un essor à votre pratique en shiatsu et vous aider dans une variété d'autres domaines.

Imaginez ce qui suit:

- Alors que les grands pères ont besoin d'une canne pour marcher, que vous diriez-vous d'avoir un corps dont le potentiel laisse rêveur les plus jeunes ?
- Stressé ? Des problèmes avec les autres ? Libérez vous de ces problèmes en vous forgeant un mental d'acier orienté vers la résolution des difficultés.
- Multipliez par trois votre potentiel en sport, dans l'apprentissage intellectuel et dans bien d'autres domaines ! Soyons honnête, il est difficile de prévoir les résultats mais je peux vous garantir que les plus petits changements avec lesquels vous repartirez seront le point de départ d'un changement plus grand.

## Coût de la formation

	Paiement	Total	Par week-end
<b>Inscription à l'année</b>	960€ x1	960€	160€
<b>Inscription au semestre</b>	540€ x2	1080€	180€
<b>Inscription au week-end</b>	200€ x6	1200€	200€

## Organisation des cours

6 week-ends avec 12h de cours par week-end, soit 72 heures de formation. Formations conduites à Paris, dispensées en anglais et traduites en français.

Si la formation est dispensée dans plusieurs villes, les participants seront libres de participer aux sessions dans les différents lieux. Les cours manqués ne seront pas remboursés.

## Programme

### #1 - position debout & point zéro, marcher (en utilisant le centre de gravité)

- Que connaissons nous de la structure du corps humain ?
- Se tenir debout, assis, marcher ... je sais déjà faire ! Et bien en fait, ce n'est pas si simple que ça... C'est pour cela qu'on commence par étudier ce qu'est le mouvement.

### #2 - position du corps (corps unifié), réaction en chaîne

- La posture correcte et les flux d'énergie
- Nos corps sont connectés ? Est ce une évidence ? Peut être pas tant que cela... !
- Un super-pouvoir peu connu mais qu'on a tous et qu'on appelle la "réaction en chaîne", ou le mouvement ordonné

### #3 - réaction en chaîne ② (inversée), étendre l'énergie (par les doigts)

- Self-control: est ce que je me maîtrise vraiment ?
- Qu'est-ce que la puissance ? On peut aussi la transmettre et faire des trucs cool avec.
- Nous maintenir en forme: le stretching est un jeu d'enfants.

### #4 - tanden (丹田) et respiration

- Donc c'est quoi exactement le Tanden ? Et cette énergie qui est sentée en sortir ?
- Respirez... sans gâcher votre souffle ! Accédez à votre potentiel latent.
- La méditation est un exercice difficile .. mais on le sait déjà !

### #5 - Relaxation & spirales

- connaissez vous votre poids ? Pouvez vous le sentir ?
- Où sont mes os, mes muscles, mes organes ?
- La spirale, symbole des temps anciens ... il y a du sens

### #6 - Révision générale, test final (étude de cas)

- Compilation de nos trouvailles
- Questions & Réponses
- Test final et obtention du certificat !

## Planning 2019-2020

2019		2020			
21-22 Septembre	#1 - Paris	11-12 Janvier	#3 Paris	21 au 24 Mai	#5 & #6 Paris
16-17 Novembre	#2 Paris	14-15 Mars	#4 Paris		

## Contact & Inscriptions

L'année 2019-2020 sera la troisième année où cette formation sera dispensée. Afin de nous assurer d'un nombre suffisant d'élèves pour lancer la formation, nous demandons une confirmation rapide pour les inscriptions à l'année. La date limite est le 30 Juin 2019 pour les préinscriptions.

Le règlement est à effectuer à l'ordre de *Su Shiatsu*, les chèques ne seront pas encaissés avant le début de la formation.

Alain Tauch . 06.61.20.43.72  
atelier.shiatsu@gmail.com  
<http://sushiatsu.fr>

**Association Su Shiatsu**  
167 rue Maurice Arnoux  
92120 Montrouge

# MANABU 修養 SHIATSU - 2ème Année

## Concept

En deuxième année nous continuerons à développer les principes étudiés en première année et nous aborderons la partie interne du travail énergétique. Nous porterons une attention particulière sur la respiration et nous l'étudierons en détail. Nous verrons comment travailler avec l'intention et prendre conscience de l'énergie de la respiration. Enfin nous aborderons les techniques de palpation musculaire en vue de devenir des praticiens de shiatsu.

## Durée

La formation dure un an et nécessite d'avoir assisté à la première année de Shyuyou Shiatsu 「泉」. Qu'obtenez vous au bout de cette deuxième année ? Le diplôme de Shyuyou Shiatsu 「河」 (修養指圧コース「河」).

## Coût de la formation

	Paiement	Total	Par week-end
<b>Inscription à l'année</b>	960€ x1	960€	160€
<b>Inscription au semestre</b>	540€ x2	1080€	180€
<b>Inscription au week-end</b>	200€ x6	1200€	200€

## Organisation des cours

6 week-ends avec 12h de cours par week-end, soit 72 heures de formation. Formations conduites à Paris, dispensées en anglais et traduites en français.

**Si la formation est dispensée dans plusieurs villes, les participants seront libres de participer aux sessions dans les différents lieux. Les cours manqués ne seront pas remboursés.**

## Programme

### #1 - Mécanisme de la respiration, palpation ①

- Anatomie et physiologie des poumons
- Les différentes façons de respirer (sports, arts martiaux, soin)
- Pratiques respiratoires
- Palpation ① (tête & cou), shiatsu

### #2 - Méthodes de respiration & maîtrise de soi ①, palpation ②

- Développer vos facultés corporelles grâce à la respiration
- Techniques combinant respiration et visualisation
- Palpation ② (épaule & bras), shiatsu

### #3 - Méthodes de respiration & maîtrise de soi ②, palpation ③

- Techniques combinant respiration et relaxation
- Utilisation de la respiration dans la gestion du stress
- Palpation ③ (avant-bras & mains), shiatsu

### #4 - Conscience de soi ①, palpation ④

- Renforcer et utiliser correctement sa colonne vertébrale
- La circulation de l'énergie, Shyoushyuten (小周天)
- Travailler avec l'intention pour développer la conscience de soi ①
- Palpation ④ (dos), shiatsu

### #5 - Conscience de soi ②, Kokido ① (古気道), palpation ⑤

- Travailler avec l'intention pour développer la conscience de soi ②
- Kokido keiko ibuki kokyuhou (息吹呼吸法) - respiration
- Palpation ⑤ (bassin & cuisses), shiatsu

### #6 - Kokido ②, palpation ⑥, examen final

- Kokido keiko douin (導引法息吹呼吸法) - auto-massages
- Palpation ⑥ (jambes & pieds), shiatsu
- Test final et obtention du certificat !

## Planning 2019-2020

2019		2020			
12-13 Octobre	#1 - Paris	8-9 Février	#3 Paris	29 mai au 1er juin	#5 & #6 Paris
23-24 Novembre	#2 Paris	18-19 Avril	#4 Paris		

## Contact & Inscriptions

L'année 2019-2020 sera la première année où cette formation sera dispensée. Afin de nous assurer d'un nombre suffisant d'élèves pour lancer la formation, nous demandons une confirmation rapide pour les inscriptions à l'année. La date limite est le 15 juillet 2019 pour les préinscriptions.

Le règlement est à effectuer à l'ordre de *Su Shiatsu*, les chèques ne seront pas encaissés avant le début de la formation.

Alain Tauch . 06.61.20.43.72  
atelier.shiatsu@gmail.com  
<http://sushiatsu.fr>

**Association Su Shiatsu**  
167 rue Maurice Arnoux  
92120 Montrouge