



## En 2022, je me mets au Shiatsu !

Le Shiatsu est un art traditionnel japonais où les pouces, les mains et parfois les genoux, les coudes ou les pieds exercent une pression sur certains points et trajets précis du corps. Cela fait circuler harmonieusement l'Énergie, le sang et suscite une profonde relaxation

**Les inscriptions sont de nouveau ouvertes, à compter du mois de janvier 2022.**



Ce cours de base s'adresse à **tout public** et vous permettra de dispenser un shiatsu familial de qualité à votre famille et vos proches.

Il représente l'apprentissage des différents types de pression, la mise en place de la posture de travail au sol selon les 4 enchaînements de base et des notions de théorie orientale.

*Essentiellement basé sur la pratique, chaque cours commence par une demi-heure de mise en condition (pratique de l'assise, concentration dans le centre de gravité et do-in) afin d'assouplir le corps et de s'ouvrir au ressenti, suivi d'une heure et demi de pratique sur une partie de katas, à partir de l'observation directe de l'enseignant et réajustée en temps réel par ce dernier.*

### **Dates et horaires :**

- Du 04 janvier au 30 juin 2022 : Cours hebdomadaires de 2 heures le mardi de 19h à 21h ou le jeudi de 10h30 à 12h30.
- Du 11 au 15 juillet 2022 : 5 journées de 6 heures, du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h à 16h

### **Tarif :**

Devis personnalisé sur la base de 11€ de l'heure et 30 € d'adhésion à l'association pour l'année 2021-2022.

Si vous effectuez 66 heures cette 1ère année de préformation représente un prérequis pour accéder à la formation de « praticien Shiatsu », construite autour de quatre modules et qui se déroule sur trois ou quatre années.

Pour en savoir plus sur notre formation, cliquer [ICI](#)

## Création d'un dispensaire Shiatsu !



Devant le succès remporté par les soins donnés par les étudiants en formation professionnelle de Shiatsu cet été, nous avons décidé de proposer 2 demi-journées par mois au Dojo toute l'année. Ce sera l'occasion pour certains de découvrir une pratique millénaire. Pour d'autres d'accéder à des soins inaccessibles financièrement. Pour nos élèves de développer leur expertise par une pratique assidue.

**Pour le mois de janvier, les dates retenues sont :**

- Les dimanches 16 et 30 janvier 2022
- Horaires : de 9h30 à 12h30
- Tarif : 10€ le soin de 45 minutes

**Contact :** Merci de laisser un SMS au 07 54 36 36 12 en précisant vos nom, prénom et numéro de téléphone afin que l'on puisse vous rappeler pour la prise de rendez-vous.

## Millésime 2021 : un grand cru !



SENS EN EVEIL, organisme de formation de praticiens Shiatsu, est heureuse de vous annoncer qu'elle compte six nouvelles certifiées dans ses rangs.

**BRAVO** à Sandrine JACQUEL, Sophie LA FOLIE, Juliette PERRIN, Laurence ROCHE, Stéphanie PLASSARD et Christiane CARRARA qui, grâce à leur travail acharné et leur assiduité, ont réussi avec brio leur examen Iokai.

Six nouvelles opportunités de trouver une praticienne de qualité dans la région !

*Pour plus d'informations sur notre formation, rendez-vous sur notre site [ICI](#)*

# Ateliers entraînement à la gestion du stress

## Les outils de la gestion du stress

### Focus sur la respiration

Le sang a besoin de beaucoup d'oxygène pour le métabolisme du corps. La respiration lente et profonde, thorax et abdomen, permet la détente du corps. Les poumons sont élastiques et plus on est détendu et plus l'échange d'oxygène des poumons dans le sang peut se faire, même jusqu' à 100%. Avec la respiration nous pouvons apprendre à ralentir le rythme cardiaque, ce rythme lent étant celui dans lequel nous nous sentons en sécurité. Le système nerveux peut ainsi se relaxer et la conscience se placer au niveau du cœur. Le rythme particulier de la respiration dans ce qu'on nomme « la cohérence cardiaque » (Gregg Braden) procure certains bienfaits : réduction de l'intensité du stress sur l'organisme, calme intérieur, amélioration de la mémoire et de la concentration, diminution de la tension et du cortisol, fonctions immunitaires accrues. Les recherches ont démontré que lorsque nous sommes stressés le rythme cardiaque devient irrégulier limitant nos capacités à penser et à raisonner clairement. (Bruce Lipton : la chimie du stress dans « la biologie des croyances »). Lors d'un stress le corps fabrique une hormone qui est aussi un messenger. Le cortisol et l'adrénaline sont les molécules du stress au contraire la sérotonine et la dopamine entre autres sont les molécules de la détente (chaque émotion fabrique sa propre chimie intérieure).



**Dans ces ateliers de 3 heures par mois, nous utilisons et apprenons les outils de la gestion du stress :** la respiration, les techniques de détente corporelle, la chimie des émotions, l'imagerie mentale, la visualisation sensorielle, les états modifiés de conscience, la connexion avec les énergies subtiles ...

#### **Modalités d'inscription :**

- Atelier de 3 heures le samedi 29 janvier de 14h à 17h ou en deux fois une heure et demi le vendredi de 17h30 à 19h (Les vendredis 7 et 21 janvier 2022)
- Contact : Christine MADEC au 06 14 63 23 69 ou par mail [ICI](#)
- Tarif : 30€ l'atelier mensuel

# Hypnose

## Parfaitement imparfait – L'Optimisme



### Atelier du 7 janvier 2022- Parfaitement imparfait

Soyons libres d'être parfaitement imparfait(e)... et véritablement authentique...

### Atelier du 21 janvier 2022- L'optimisme

Installer un filtre des perceptions négatives, stimuler en soi la positivité... Ressentir les effets bienfaits de cet optimisme... S'illuminer de l'intérieur...

Ces ateliers vont vous permettre de prendre pleinement conscience du potentiel et des capacités que vous possédez.

### **Inscriptions aux ateliers :**

- Contact : Valérie RICHARD au 07.67.48.29.73 ou par mail [ICI](#)
- Ateliers d'une heure et demi les vendredis 7 et 21 janvier 2022, de 19h30 à 21h
- Tarifs : 20€ par personne et par atelier





## Agenda de Janvier 2022



- **Vendredi 07 janvier** de 09:00 à 17:00 – **Examen pratique SPS**
- **Vendredi 07 janvier** de 17:30 à 19:00 - **Entraînement à la gestion du stress** - Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient
- **Vendredi 07 janvier** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** – Parfaitement imparfait
- **Samedi 08 janvier** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 2<sup>ème</sup> année
- **Dimanche 09 janvier** de 10:00 à 17:00 - **Wutao** - Art corporel contemporain taoïste
- **Vendredi 14 janvier** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu** Étude des Méridiens Module 2 – *Poumon*
- **Vendredi 14 janvier** de 18:00 à 19:00 - **Voyages sonores** - Relaxation à l'aide de bols tibétains
- **Samedi 15 janvier** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier animé par Jean-Jacques VEUX
- **Dimanche 16 janvier** de 09:30 à 12:30 – **Soins Shiatsu**
- **Vendredi 21 janvier** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu** Étude des Méridiens Module 2 – *Gros intestin*
- **Vendredi 21 janvier** de 17:30 à 19:00 - **Entraînement à la gestion du stress** - Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient
- **Vendredi 21 janvier** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** – L'optimisme
- **Samedi 22 janvier** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 3<sup>ème</sup> année
- **Samedi 22 janvier** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu** Étude des Méridiens Module 2 – *Cœur*
- **Dimanche 23 janvier** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu** Étude des Méridiens Module 2 – *Intestin grêle*
- **Vendredi 28 janvier** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu** Étude des Méridiens Module 2 – *Estomac*
- **Vendredi 28 janvier** de 19:30 à 21:00 - **Rigologie** - Le rire répare point par point tout ce que les excès du stress détériorent
- **Samedi 29 janvier** de 09:00 à 12:00 - **Lâcher prise** - Exercices pratiques et simple pour ressentir son énergie et agir sur son état Intérieur
- **Samedi 29 janvier** de 14:00 à 17:00 - **Entraînement à la gestion du stress** - Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient
- **Dimanche 30 janvier** de 09:30 à 12:30 – **Soins Shiatsu**

Pour toute information complémentaire concernant la formation de Shiatsu, rendez-vous sur notre site [ICI](#)

**Mais aussi les cours hebdomadaires !**

**Le lundi** de 12h30 à 13h45, de 18h30 à 19h45 et de 20h à 21h15 - **Yoga** - Pour découvrir sa propre richesse et tous ses possibles.

**Le mardi** de 10h30 à 11h45, de 12h30 à 13h45 et de 17h30 à 18h45 - **Do-In et Qi-Gong** - Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle...

**Le mardi** de 19h à 21h - **Shiatsu module 1** - enchaînements de base ou katas

**Le mercredi** de 10h30 à 11h45 et de 17h45 à 19h - **Do-In et Qi-Gong** - Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle...

**Le mercredi** de 19h30 à 21h30 - **Méditation bouddhiste avec le KTT** - Permet de pacifier l'esprit et de développer l'attention et le discernement.

**Le jeudi** de 10h30 à 12h30 - **Shiatsu, module 1** - Enchaînements de base ou katas

**Le jeudi** de 18h à 19h30 - **Reiki** - Technique de guérison énergétique

**Le jeudi** de 20h à 21h - **Méditation de pleine conscience** - S'entraîner à muscler son attention pour revenir à son corps

*Retrouvez toutes les informations et le planning de vos cours au Dojo Esprit Zen sur notre site : [ICI](#)*