



**Lise Levesque. 395 rue du Colombier, Flancourt-Catelon  
27310 Flancourt-Crescy en Roumois.**

**Tel : 06-87-03-97-11. E-mail : [unelle@free.fr](mailto:unelle@free.fr)**

**[www.normandie-shiatsu.com](http://www.normandie-shiatsu.com)**

**N°SIRET : 53104281000014**

## **Shiatsu traditionnel Fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise Exercices de santé**

### **Nonindo-Normandie**

#### **Atelier 1 Groupe C. 7 jours.**

**Les 29,30 avril, 1<sup>er</sup> mai et les 8,9,10,11 juin 2023, soit 49h**

#### **Le Shiatsu**

D'origine japonaise, la pratique du shiatsu est fondée sur les théories de la médecine traditionnelle chinoise. Par pression des pouces sur les méridiens et points d'acupuncture, le shiatsu permet un rééquilibrage énergétique corps-mental et apporte détente et pacification de l'esprit. C'est un shiatsu traditionnel qui est enseigné ici, selon l'enseignement de Tokuda Sensei : à chaque séance le patient (vêtu), reçoit un shiatsu complet (sur tout le corps). Selon les besoins du patient, un travail particulier sur certains points d'acupuncture ou un shiatsu spécifique est proposé. Quelques indications pour lesquelles le shiatsu s'avère particulièrement efficace : stress, nervosité, insomnie, perturbations émotionnelles, douleurs dorsales et articulaires, problèmes digestifs, syndrome prémenstruel, maux de tête, maladies chroniques...

Au cours de chaque journée aura lieu : théorie, pratique du shiatsu, exercices de mieux-être et exercices spécifiques pour le praticien shiatsu.

#### **Cours théoriques**

Les théories fondamentales : le shiatsu, particularité d'un shiatsu traditionnel pratiqué systématiquement sur tout le corps (donc sur tous les méridiens), le Qi, les méridiens, la théorie du yin-yang, les 5 mouvements, le cycle des 5 transformations. Fonction des organes selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et mouvements du Qi des émotions. Importance de l'attitude du praticien pour acquérir geste et présence justes. Ethique du praticien.

#### **Cours pratiques**

Initiation au shiatsu traditionnel : fonctions et localisation des méridiens. Étude et pratique détaillées du shiatsu complet (sur tout le corps). Clés de la posture du praticien, respiration et techniques de pression. Mise en œuvre des fondements pour pratiquer le shiatsu de relaxation.

#### **Les exercices de santé**

Dans le cadre du shiatsu comme des soins en général, il est indispensable pour le praticien d'entretenir son corps et d'apaiser l'esprit, afin de faire naître ou conserver : attention, geste et attitude justes.

De nombreux exercices seront pratiqués quotidiennement.

Do In, yoga, Qi Gong, exercices respiratoires, techniques pour la prise de conscience du hara ou tandien inférieur (lieu du corps fondamental en shiatsu), mobilisation de son énergie, exercices d'enracinement etc. Ces différentes expériences permettent au praticien de cheminer vers un toucher-shiatsu efficace, un ressenti plus fin et de se sentir à l'aise dans ses postures tout au long de la séance.

## Ryotan Tokuda Sensei

L'enseignement de shiatsu traditionnel proposé ici a été directement transmis par Maître Ryotan Tokuda à Isabelle Laading en 1988. Diplômé en philosophie bouddhique, Maître Zen et spécialiste en médecine traditionnelle chinoise il est le fondateur de différents Instituts d'étude et de pratique (Instituts Nonindo) tant au Brésil qu'en Europe. Tokuda sensei fait partie de la lignée de maître Yanagiya Sorei.

### A qui s'adresse cet atelier ?

Cet atelier est conçu pour des débutants. Aucune formation préalable n'est requise.

Les enseignantes prennent le temps d'accompagner individuellement chaque étudiant(e) face aux éventuelles difficultés qu'il (elle) peut rencontrer au cours de son apprentissage.

L'Atelier 1 est également fréquenté chaque année par des praticiens souhaitant réviser, approfondir ou s'initier au shiatsu de Tokuda Sensei.

### Poursuivre la formation, certification

L'atelier 1 vous permet de pratiquer un shiatsu traditionnel complet dit « de relaxation » sur vos proches, c'est-à-dire sur des membres de votre famille ou amis et sans rémunération. La suite de la formation est composée : de cours de perfectionnement, d'études de shiatsu spécifiques, d'exercices de santé pour le praticien, d'exercices spécifiques pour acquérir posture et geste juste, de bases théoriques de la MTC, de méthodes traditionnelles pour établir un bilan énergétique, pratique des moxas et magrains, études des pathologies courantes et cours de diététique chinoise.

Cette formation est proposée de façon discontinue sur 3 ans. Ateliers 2 et 3 : 3 sessions (4 jours puis 2 fois 3 jours). Atelier 4 (2 fois 3 jours) Les formations « ateliers 1, 2,3, 4 » sont validés par des attestations. A partir de l'atelier 4, un examen est proposé aux étudiants en vue de l'obtention d'un certificat de praticien(ne) confirmé(e). En cas d'échec, l'examen peut être repassé ultérieurement. C'est avec l'obtention du diplôme que vous pourrez prétendre souscrire une assurance de responsabilité civile professionnelle qui vous permettra d'exercer professionnellement.

Un atelier 5 de supervision est ouvert chaque année à tous les praticiens ayant accompli le cursus complet.

### Vous êtes praticien(ne) ou étudiant(e) dans une autre école ?

Si vous avez reçu une formation ou êtes en cours de formation dans une autre école de shiatsu, votre attente est en général celle de vous inscrire aux ateliers shiatsu et MTC de niveau 2, 3 ou 4.

Afin de garantir l'intégrité de l'enseignement de Maître Tokuda, et parce que l'Atelier 1 en constitue le pivot, je n'accepte pas d'inscription en cours de cursus quelle que soit la formation préalable du candidat.

Je ne dispense pas de stages spécifiques de perfectionnement pour les personnes venant d'une autre école.

En revanche, tout étudiant ou professionnel en shiatsu est le bienvenu en Atelier 1.

En effet, s'il s'agit à priori d'un stage pour débutants, c'est donc justement lors de cet atelier que sont données la majorité des clés de la pratique selon Tokuda Sensei (clés indispensables pour aborder les ateliers 2, 3 et 4) ainsi que le travail de son schéma complet.

Sur le plan personnel, nous cheminons tout au long de cet atelier dans la recherche du geste juste, de la qualité du toucher-shiatsu, de la posture correcte du praticien. Expériences multiples, concrètes, au fil de nombreux exercices, travail du souffle, de l'ancrage, prise de conscience et éveil du hara...

L'Atelier 1 est aussi un lieu propice au passage de la technique vers l'art.

Régulièrement dans cet atelier qu'Isabelle Laading proposait, des praticiens professionnels venant d'autres écoles l'appréciaient. De leur bilan de fin de stage ressortait en général ces commentaires : bien que connaissant les bases théoriques du shiatsu, la "chorégraphie" du shiatsu de Tokuda est particulière ainsi que son orientation thérapeutique et les exercices proposés nourrissent efficacement leur pratique du shiatsu.

### Enseignante

Lise Levesque,

Praticienne certifiée en shiatsu équin auprès de l'école écossaise de Liz Eddy en 2010.

Praticienne et enseignante de shiatsu humain et de Do-In. Formée et certifiée par Isabelle Laading en shiatsu Nonindo en 2012.

Certifiée en formation pharmacopée chinoise auprès d'Isabelle Laading en 2017.

Depuis 2021, en cours de formation en Qi Gong à l'École du Centre Tao.

## Coût pédagogique/Hébergement/Restauration

**770 €.** Ce tarif comprend uniquement les frais pédagogiques. L'hébergement ainsi que le diner sont en gestion libre. Les repas du midi sont proposés en mode repas partagé.

L'Atelier 1 est à régler au moment du premier stage, des facilités de paiement peuvent être envisagées.

## Lieu

L'Atelier 1 dans la salle communale, place Roger Leclerc, 27310 Flancourt-Crescy en Roumois.  
Cette petite commune se situe à 4 km de Bourg-Achard et a un accès direct à l'autoroute A13 et l'autoroute A 28. Les gares sont à Brionne, Bernay et Rouen

## Dates et Horaires

Le 29 avril : 9h-12h, 13h-17h  
Le 30 avril : 8h-12h, 13h-16h  
Le 1<sup>er</sup> mai : 8h-12h, 13h-16h

Le 8 juin : 9h-12h, 13h-17h  
Le 9 juin : 8h-12h, 13h-16h  
Le 10 juin : 8h-12h, 13h-16h  
Le 11 juin: 8h-12h, 13h-16h

## Inscription aux cours

**Inscription :** adressez-moi le formulaire que vous trouverez en fin de document, accompagné d'un chèque d'arrhes de 231 €, libellé à l'ordre de Lise Levesque. Un reçu vous sera envoyé qui vaudra confirmation de votre inscription. Vous disposez ensuite d'un délai de réflexion de dix jours pour vous rétracter par lettre recommandée avec accusé de réception. Les arrhes seront encaissées à l'expiration de ce délai. Le solde de 539 € sera à régler au moment du stage et une facture vous sera adressée.

Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée et limitées au nombre de participants compatible avec une pratique fructueuse.

Je me réserve le droit de décision sur chaque acceptation d'inscription, ainsi que sur l'annulation ou le report de stages.

Aucun atelier partiellement suivi du fait du participant, quelle qu'en soit la raison, ne fera l'objet de réduction ou de remboursement, cependant le stagiaire pourra se réinscrire gratuitement à cet atelier lors d'une session ultérieure.

## Annulation

Si au 15 février 2023 le nombre d'inscrits est inférieur à 8, le stage sera annulé et l'intégralité de vos arrhes vous sera remboursée.

En cas d'annulation écrite de votre part :

- avant le 15 février 2023 : retenue de 50 € pour frais administratifs.
- après le 15 février 2023 : je conserve les arrhes.

## Détails pratiques

Les supports de cours qui vous seront remis sont compris dans le coût pédagogique.

Je mets à votre disposition les tapis de sol. Dans la mesure du possible, apportez le matériel qui vous semble nécessaire pour votre confort lors de notre pratique au sol : coussin, plaid, une grande serviette ou autre à placer sur le tapis de sol et de quoi écrire.

Une tenue confortable est nécessaire pour la pratique du shiatsu. Le sol est en parquet, prévoyez néanmoins des surchaussettes afin d'améliorer votre confort.

Le règlement intérieur est consultable sur le site à la rubrique « Formation Shiatsu Nonindo »



**Lise Levesque. 395 rue du Colombier, Flancourt-Catelon  
27310 Flancourt-Crescy en Roumois.  
Tel : 06-87-03-97-11. E-mail : [unelle@free.fr](mailto:unelle@free.fr)  
[www.normandie-shiatsu.com](http://www.normandie-shiatsu.com)  
N°SIRET : 53104281000014**

***Merci de renvoyer ce formulaire, accompagné de votre règlement à l'adresse ci-dessus.***

## **FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

### ***Atelier 1 Groupe C. 7 jours (49h)***

**Les 29,30 avril, 1<sup>er</sup> mai 2023 et les 8,9,10,11 juin 2023.**

NOM:

PRENOM:

ADRESSE:

TEL:

Adresse E.mail:

PROFESSION :

LOISIRS/PRATIQUES :

DATE DE NAISSANCE :

Si problèmes de santé risquant d'entraver la pratique du shiatsu, contacter Lise Levesque

Je joins un chèque d'arrhes de 231€ à l'ordre de Lise Levesque qui sera encaissé après les 10 jours de délai de rétractation prévus par la loi.

Date :

Signature

Signature valant acceptation de l'intégralité du document et du règlement intérieur.

*Renseignements pratiques pour le transport :*

Je voyagerai en voiture : oui / non , Je cherche une place au départ de :

Je propose une place au départ de :

et accepte que soit donné mon n° de téléphone :

