

Le shiatsu

Pour harmoniser le corps et l'esprit



❖ Pierre Chatel ✨ du 28 avril au 3 mai 2013

avec **Clotilde Poivilliers**

Clotilde Poivilliers, de formation scientifique initiale - 3ème cycle de biologie, a enseigné en collèges et lycées puis, guidée par sa quête de sens, elle a suivi plusieurs formations dans le domaine du bien-être du corps et de l'esprit : Shiatsu, Qi-Gong, coaching "kinémotion", (corps/émotions), ennéagramme, communication non violente (CNV), médiation familiale et méta-homéopathie. Elle est maintenant praticienne et enseignante en shiatsu et en thérapie quantique (elle a ouvert dans les Yvelines, SHIATSUTHEMA, un cabinet et une école de shiatsu, agréée par la FFST – Fédération Française de Shiatsu Traditionnel) et elle anime des ateliers antistress et gestion des émotions pour les salariés et les étudiants ainsi que des séminaires de psycho-bio-énergétique et de « prévention-santé du corps, du cœur et de l'âme ».

Elle a publié L'ÉNERGIE CORPS-ESPRIT pour vivre en harmonie.

Accueil dimanche à partir de 16 h

Repas à 19 h 30

Fin du stage vendredi à 17 h

Prix du stage 290 €

ou faible budget **260 €**

ou 18/25 ans **190 €**

ou soutien aux jeunes **320 €**

+ Pension : voir page 17

Bulletin d'inscription en page 119

Le shiatsu est une forme japonaise d'acupuncture manuelle issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Il rééquilibre les énergies de l'être pour maintenir ou retrouver une bonne santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. Il se pratique sur des vêtements légers par des pressions des paumes et des pouces le long des circuits énergétiques.

Ce stage permet de développer la « main énergétique » et de découvrir le **toucher spécifique du shiatsu** qui n'est pas un massage à proprement parler mais une Technique d'Harmonisation de l'Énergie dans les Méridiens d'Acupuncture par la pression des doigts.

L'écoute tactile des micro-réponses du corps, l'écoute subtile de l'énergie vitale qui circule, l'empathie et l'intention, la pleine présence à l'instant présent pour entrer en résonance avec l'autre seront les fils conducteurs pour cheminer dans cette « **terra incognita** » du monde subtil de l'énergie.

Une courte approche théorique des **bases de l'énergétique chinoise** sera proposée pour mieux comprendre le rôle central de l'énergie vitale et des méridiens dans l'équilibre entre le physique, l'émotionnel et les comportements. L'**impact de nos émotions et de nos pensées sur notre corps** sera également évoqué pour savoir comment maintenir ou rétablir l'harmonie corps-esprit.

Cinq séquences de shiatsu spécifique seront enseignées :

- **shiatsu du dos** : pour dénouer les tensions musculaires et nerveuses et détendre tout le corps.

- **shiatsu du ventre** ou « Ampuku » : pour réguler les désordres digestifs et recentrer.

- **shiatsu des pieds** : pour lâcher prise mentalement et relancer la vitalité.

- **shiatsu des mains** : pour réguler les émotions, renforcer l'adaptation et agir sur l'élimination.

- **shiatsu du visage** ou « lifting japonais » : pour diminuer les effets visibles de la fatigue et des déséquilibres alimentaires et favoriser une relaxation profonde de l'esprit.

Chaque séquence comprend une pratique d'auto-shiatsu (**Do-in**) et un protocole à effectuer sur une autre personne (shiatsu). Un petit document illustré sera fourni à chacun pour le guider pendant et après le stage.

Il vous sera juste demandé de trouver l'**attitude juste** et d'accepter de donner et de recevoir, puis de vous laisser guider par votre ressenti en utilisant cette capacité innée de soigner que chacun d'entre nous peut retrouver s'il en a le désir.

FORMATION

en 3 modules
indépendants

Shiatsu « quantique » et lien corps-esprit-âme

avec **Clotilde Poivilliers** (voir biographie page ci-contre)

« **Shiatsu** » signifie littéralement « **pression des doigts** ».

C'est une technique japonaise de soin énergétique, issue de la médecine chinoise, qui se pratique habillé, au sol, sur un futon. Il s'agit d'une forme d'acupuncture sans aiguille, exercée à l'aide des paumes, des pouces et des doigts, le long des méridiens d'acupuncture.

Thérapie holistique, le shiatsu est reconnu au Japon comme médecine officielle. Il rééquilibre les énergies du corps, en mobilisant ses ressources internes et subtiles et agit à tous les niveaux de l'être pour maintenir ou retrouver une bonne santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. Il peut aussi agir sur les chocs émotionnels qui ont modifié nos paramètres énergétiques depuis notre conception et sur les schémas mentaux négatifs, transmis de façon vibratoire de générations en générations.

- **En relançant nos capacités naturelles d'autorégulation et d'autoguérison**, il permet d'estomper les tensions musculaires et nerveuses, d'apaiser les douleurs, de réguler les fonctions physiologiques et de diminuer les émotions et les comportements inadaptés.

- **En reconnectant nos cycles internes avec les cycles de la Nature et de l'Univers**, il développe notre faculté à vivre dans « l'ici et maintenant », nous permettant d'être moins dépendants de notre passé et d'un futur aléatoire.

- **En rétablissant le lien avec notre Conscience supérieure**, il rend perceptibles notre Unité et de notre appartenance au Tout, améliorant ainsi les relations que nous entretenons avec nous-mêmes et avec ceux qui nous entourent.

- **En augmentant notre fréquence vibratoire**, il favorise notre développement spirituel et notre capacité à nous diriger intuitivement et avec discernement, de façon juste, sur notre chemin de Vie.

L'OBJECTIF DE CETTE FORMATION n'est pas seulement d'acquérir un **protocole de shiatsu traditionnel** découpé en séquences ou « katas » mais aussi et surtout de ressentir au bout des doigts, la circulation de l'énergie dans les méridiens d'acupuncture en développant la « **main énergétique** » afin de percevoir les blocages énergétiques qui sont à l'origine des perturbations physiques et psychiques.

Une approche théorique des **bases de l'énergétique chinoise** sera proposée pour découvrir la merveilleuse complexité, pourtant si évidente et pleine de (bon) sens, de cette manière ancestrale de soigner en alignant nos cycles internes avec ceux de la nature et de l'Univers.

L'impact de nos émotions et de nos pensées sur notre corps sera également évoqué pour mieux comprendre comment maintenir ou rétablir l'harmonie corps-esprit.

Une part de l'enseignement sera dédiée à l'**approche quantique ou vibratoire** de ce lien corps-esprit en expérimentant concrètement les effets indéniables de l'**intuition**, de l'**attention** puis de l'**intention** sur le rétablissement d'une bonne circulation énergétique.

Une **initiation à la pratique du pendule** sera proposée comme aide à l'établissement d'un bilan énergétique.

Chaque jour, des petites **séances de Do-in** (ou auto-shiatsu) nous aideront à réguler par nous-mêmes notre système énergétique.

Tout au long de cette formation, il vous sera juste demandé de trouver l'**attitude juste** et d'accepter de donner et de recevoir; puis de vous laisser guider par votre ressenti en utilisant cette capacité innée de soigner (donner soin) que chacun d'entre nous peut retrouver s'il en a le désir.

Niveau 1 : Shiatsu familial, énergétique chinoise et approche quantique du lien corps-esprit

module 1 - du 4 au 9 novembre 2012 - Shiatsu du dos et des jambes, les bases de l'énergétique chinoise (1), le toucher énergétique, l'approche quantique du lien corps-esprit.

module 2 - du 3 au 8 mars 2013 - Shiatsu du ventre et des bras, les bases de l'énergétique chinoise (2), l'impact des émotions et des pensées sur notre santé globale.

Niveau 2 : Shiatsu appliqué aux petits maux du quotidien et décodage psycho-bio-énergétique

module 3 - du 14 au 19 juillet 2013 - (il est préférable d'avoir suivi les modules 1 et 2) Maux de dos, (cervicales/épaules, dorsales, lombaires), maux de ventre et problèmes digestifs, stress, hypersensibilité émotionnelle. Le bilan énergétique par la pratique du pendule.

Décodage psycho-bio-énergétique : des maux aux mots... du corps à l'esprit.

Inscription

Pour vous inscrire à un module, nous envoyer vos coordonnées avec un acompte de 50 % + adhésion annuelle (période du 01/10/2012 au 30/09/2013) à l'Association Terre du Ciel (voir page 7).

Ordre du règlement : Association Terre du Ciel.

Lieu

**Domaine de Chardenoux
71500 Bruailles**

Arrivée le dimanche à partir
de 18 h - Repas à 19 h 30

Fin du programme :
le vendredi à 17 h

Prix

Coût d'un module	290 €
ou Faible budget	260 €
ou 18/25 ans	190 €
ou soutien aux jeunes	320 €

+ **Pension voir tarif B page 12.**