

La Maison Zen

LES FORMATIONS



Retrouvez dans les pages suivantes la présentation des formations et la fiche d'inscription à retourner par mail ou voie postale.

Vous envisagez une formation Personnelle ou Professionnelle ou vous souhaitez prendre soin de vos proches ? Vous êtes à la recherche d'une approche par le toucher, douce, non invasive et à l'écoute des autres ? Vous êtes intéressé par la tradition japonaise et les pratiques énergétiques ?

Voici des formations qui vont vous intéresser !

SHIATSU KOBIDO ANPUKU ETIREMENTS MEDECINE CHINOISE

Vous verrez comment aborder le corps et le soin, par des gestes et des techniques riches et précises.

Intimement liée au Japon et à ses traditions, je suis heureuse de pouvoir vous accompagner sur le chemin de votre santé et dans vos projets, après des années de travail, d'études et de rencontres autant en France qu'au Japon .



La Maison Zen

Créée pour des pratiques zen et respectueuses des valeurs traditionnelles japonaises, la Maison Zen propose un espace de 90 m2 à Terrasson Lavilledieu. Parquet naturel et espace détente, la Maison Zen se veut un écrin d'énergie.

www.shiatsu-terrasson.com

Raphaële Crônier

Praticienne Shiatsu (certificat FFST)

Ostéothérapeute (formation Bechacq)

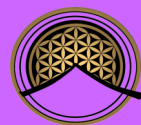
Praticienne Reiki (2 ème degré avec J. Dupuy Poulange)

Enseignante Taichi/Qi gong (certificat professionnel Quimetao/ Health chinese institute)

Certificat Qualification Professionnelle (CQP)
AGEE ALS

- Stages et formations avec : Sensei Masunaga, Haruhiko : 5 stages en France et au Japon auprès de son institut à Tokyo, Stephan Vien, Okamoto sensei, Ohashi sensei, Iwaoka Hiroshi, Ishikawa Toshi, Wilfried Rappenecker, Haruomi Koga pour le Sokuatsu, à Toulouse et à Tokyo.

LE SHIATSU



Le Shiatsu est une méthode de soin japonais basée sur des pressions ostéo-articulaires et énergétiques qui permettent de tonifier et de détendre le corps.

Au cours de cette formation vous apprendrez :



Des notions de Médecine chinoise : la loi des cinq éléments, le yin yang, le parcours des méridiens et le repérage de points d'acupuncture spécifiques .



Des Postures et des étirements pour soulager votre client et pour adapter les bons gestes.



Des protocoles de pratique du shiatsu pour harmoniser l'ensemble du corps et les méridiens

Trois modules : Tarif : 90 euros le module de 9H30 à 17H00

2022 : le dimanche 6 Novembre et le dimanche 4 Décembre

2023 : le dimanche 5 Mars, le dimanche 2 Avril et le Dimanche 14 Mai

Chaque module est indépendant et l'on peut choisir de n'en suivre qu'un ou de les pratiquer dans l'ordre que l'on veut ; il est toutefois recommandé de suivre l'ensemble des 3 pour avoir une approche plus complète . Il est possible de revenir sur un module que l'on a déjà fait afin de réviser et avec un demi tarif dans ce cas.

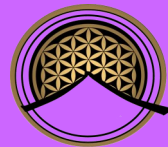
Module 1 : posture, méridien de la vessie, travail du dos. (énergie, fatigue, pb articulaires)

Module 2 : Lecture du Hara, : pour établir un diagnostic par le toucher et harmoniser le corps, notion de Kyo et Jitsu (vides et pleins) et comment s'en servir, travail sur le côté : méridien de la vésicule biliaire et pathologies (muscles, migraine, indécision, colère...) .

Module 3 : Comment trouver les blocages, travailler le lâcher prise ; le méridien de la rate et du Triple réchauffeur et leurs pathologies (problèmes alimentaires, digestions, jambes lourdes, crispations mentales...)



KOBIDO



Le Kobido est une technique de soin et de beauté japonais qui tonifie le visage, le cou et les épaules pour améliorer le teint et estomper les marques du temps.



Au cours de cette formation vous apprendrez :



Protocole précis avec trois techniques : lisser, piquer, percuter



Des points d'acupuncture spécifiques contre le vieillissement



Des techniques de relâchement des tensions



Le travail de la nuque et des épaules



Lecture du visage : études des personnalités selon les 5 éléments

Un module de deux jours : Tarif : 180 euros le module de 9H30 à 16H30

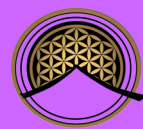
2023: le Samedi 25 et Dimanche 26 Mars

Travail sur table de massage, apprentissage du protocole et techniques et compréhension du visage. Les deux jours sont complémentaires.

Module 1 : Automassage du visage, protocole en fonction des 5 éléments, 3 techniques de bases, point d'acupuncture contre le vieillissement.

Module 2 : Drainage lymphatique, travail des épaules et du cou, comment lire et décrypter un visage.

ANPUKU



L'Anpuku est une technique de massage traditionnelle japonaise mise au point il y a plusieurs siècles et visant à soulager les maux du quotidien par un travail du ventre. Voyage au cœur des émotions.



Au cours de cette formation vous apprendrez :



Techniques pour soulager : pétrir, étirer, soulever , donner de l'espace etc...



Des positions précises des mains pour un geste efficace



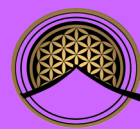
Les pathologies en lien avec les techniques utilisées : dorsalgie, problème digestif, problèmes de respiration...

Un module : Tarif : 90 euros le module de 9H30 à 17H00

2022 : le dimanche 11 Décembre.

2023 : le dimanche 11 Juin

MEDECINE CHINOISE



Approche simplifiée et abordable pour tous de la médecine chinoise vieille de 3000 ans . Les bases de ce système permettent de mieux comprendre le corps et son fonctionnement et d'entretenir sa bonne santé. La formation est à la fois théorique et pratique avec des exercices précis.



Au cours de cette formation vous apprendrez :



Les fondamentaux de la médecine chinoise : Yin Yang, Ki, Cinq éléments



Des trajets précis des méridiens



La localisation de points en fonction des douleurs ou d'affection courantes

Trois modules : Tarif : 45 euros le module de 14H00 à 17H00

2022 : Le dimanche 13 novembre, le dimanche 18 décembre.

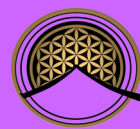
2023 : Le dimanche 15 Janvier, le dimanche 19 Février, Le dimanche 19 mars, le dimanche 23 avril

Module 1 : Le Dao, Ki, le Yin et le Yang, Les 5 éléments, les 3 foyers, lien entre l'homme et l'univers

Module 2 : Repérage et compréhension des méridiens : Vessie/Rein, Poumon/Gros intestin, Estomac/Rates, les points shu.

Module 3 : Repérage et compréhension des méridiens : Foie/Vésicule biliaire, les méridiens du cœur, les formules de points pour les douleurs et les affections courantes.

ETIREMENTS



Les étirements permettent d'entretenir la flexibilité et la mobilité du corps. Ce module est ouvert à tous et encore plus spécifiquement à ceux qui ont suivis les modules shiat-su. Vous découvrirez comment les pratiquer pour vous et pour les autres .



Au cours de cette formation vous apprendrez :



Anatomie du muscle: muscle et Fascia.



Etirer le haut et le bas du corps, travail avec un foulard



Pratiquer des étirements sur les autres : le dos, les jambes, les épaules...

Un module : Tarif : 90 euros le module de 9H30 à 17H00

2022 : le dimanche 27 Novembre.

FICHE INSCRIPTION



A RETOURNER avec votre règlement - chèque à l'ordre de Raphaële Crônier

La Maison Zen, 1 rue Edouard Herriot, 24120 TERRASSON 0675180983

A l'issue de chaque formation un certificat de participation sera délivré

Vous avez la possibilité de refaire un module, auquel cas le demi tarif s'applique

Je souhaite m'inscrire à :

SHIATSU : 90 euros le module de 9H30 à 17H00

- ☐ Module 1 : le dimanche 5 Mars 2023
- ☐ Module 2 : le dimanche 06 Novembre 2022 ou le 2 Avril 2023
- ☐ Module 3 : le dimanche 04 Décembre 2022 ou le 14 Mai 2023

KOBIDO : 180 euros le module (samedi/Dimanche) de 9H00 à 16H30

- ☐ Module 1 : le Samedi 25 Mars et Dimanche 26 Mars 2023

MEDECINE CHINOISE : 45 euros le module de 14H00 à 17H00

- | | |
|--|--|
| ☐ Module 1 : le dimanche 13 Novembre | ☐ Module 1 : Dimanche 19 Février 2023 |
| ☐ Module 2 : le Dimanche 18 Décembre 2022 | ☐ Module 2 : Dimanche 19 mars 2023 |
| ☐ Module 3 : le Dimanche 15 Janvier 2022 | ☐ Module 3 : Dimanche 23 avril 2023 |

ANPUKU : 90 euros le module de 9H30 à 17H00

- ☐ 1 Module : le dimanche 11 Décembre 2022
- ☐ Ou le dimanche 11 Juin 2023

ETIREMENTS : 90 euros le module de 9H30 à 17H00

- ☐ Module 1 : le dimanche 27 Novembre 2022

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

ADRESSE MAIL :

TEL :