

«La voie de la pratique

est de faire du coeur de l'univers

notre propre coeur»

Maître M. Ueshiba



ECOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE



BERNARD BOUHERET

E.S.T.



1 Bd Arago - 75013 Paris - tel. 01 47 07 77 25 - mail : bernard.bouheret@wanadoo.fr

Ecole affiliée à la F.F.S.T.

BERNARD BOUHERET



Bernard BOUHERET est kinésithérapeute, praticien et enseignant de shiatsu thérapeutique. Son parcours s'inscrit dans une tradition familiale de «chercheurs d'Orient».

Dès son plus jeune âge, il pratique les arts martiaux (judô) et rencontre le shiatsu en 1977, parallèlement à ses études de kinésithérapie.

Il approfondit ses connaissances par une formation de Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), puis part au Japon en 1981 dans l'école Hakko de Maître Okuyama où il obtient son diplôme de praticien de Koho shiatsu et de professeur de yawara (jujitsu traditionnel).

A son retour, il poursuit la voie martiale au travers du Tai Chi Chuan et du Qi Gong.

Il enseigne le shiatsu depuis 1987. En 2002, il fonde le Sei Shiatsu Dô qu'il transmet au sein de l'**E.S.T.** afin de faire partager son expérience et sa sensibilité à tous ceux qui veulent emprunter la voie du «shiatsu sincère» comme soin manuel énergétique.

L'ART ET LA VOIE

DU

SHIATSU FAMILIAL

Bernard Bouheret

Au Japon, le shiatsu est un véritable art de la communication par le toucher. Au sein de chaque famille, tout un chacun sait, quel que soit son âge, soulager son proche par des manœuvres ou stimulations sur des points précis codifiés et repérés depuis des millénaires.

Cet ouvrage propose au lecteur d'introduire cette discipline manuelle dans sa propre famille ou dans son proche entourage afin d'en vérifier les bienfaits tant sur le plan de la santé physique que psychologique.

Le shiatsu est sans conteste un moyen privilégié, simple, sans danger et très facilement accessible.

Il est très efficace pour soulager rapidement les tensions accumulées dans la journée. Il entretient le corps, apaise les émotions, calme l'esprit et permet de conserver la santé. C'est un merveilleux outil de prévention.

Dans la première partie de l'ouvrage, l'auteur initiera le lecteur à la conception énergétique et globale de l'homme au travers de la tradition taoïste : le corps est perçu comme un "petit monde" obéissant aux mêmes lois que l'univers qui l'entoure.

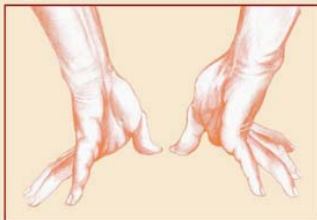
Dans la deuxième partie de l'ouvrage, nous entrerons dans la pratique du shiatsu, discipline japonaise qui se pratique au sol, au travers des vêtements, et qui consiste à stimuler le corps par des pressions rythmées sur le trajet des méridiens d'acupuncture.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui veulent emprunter cette voie, ce chemin d'équilibre, d'harmonie retrouvée, de retour à soi-même. Chacun pourra alors retrouver sa vraie place : entre Ciel et Terre.

誠指圧道

BERNARD BOUHERET

L'ART ET LA VOIE
DU
SHIATSU FAMILIAL



Editions
Quintessence

LE SEI SHIATSU DÔ

誠指圧道

Après 25 ans de pratique intensive en cabinet, naît un nouveau shiatsu enrichi de techniques subtiles, retrouvant ainsi les racines Taoïstes. Cette nouvelle orientation est alors nommée **Sei Shiatsu Dô** : la voie du shiatsu sincère dans lequel l'ouverture du cœur est essentielle.

La base martiale n'est pas oubliée, loin s'en faut, mais un nouveau canal énergétique nourrit la pratique. Le praticien, constamment entre Ciel et Terre, sait qu'il travaille avec une force qui le dépasse. Il sait aussi oublier sa volonté propre pour n'œuvrer qu'avec l'intention juste : "Le souffle est guidé par la pensée, la pensée est guidée par le Cœur."

Le **Sei Shiatsu** alterne entre subtil et profond, enracinement et légèreté, entre rythme, mouvement et silence.

L'approfondissement des lois de la Médecine Traditionnelle Chinoise reste un support constant dans ce nouvel élan et le bilan de santé par la prise des pouls, fleuron de cette médecine, est notre outil préféré.



PROGRAMME

Première année

Deux formules possibles :

- **Soirée**: 20 sessions de 3 heures + stage de 3 jours
- **W.E.** : 6 week-end de 2 jours + stage de 3 jours

Pratique

- Shiatsu familial
- Introduction au shiatsu martial

Théorie

- Historique du Shiatsu
- Le Tao
- L'énergie
- Le yin/yang
- Les trois foyers
- L'horloge circadienne
- Première approche des cinq éléments et des six qualités
- Les grands méridiens.

Qi Gong

Deuxième année

Deux formules possibles :

- **Soirée**: 20 sessions de 3 heures + stage de 3 jours
- **W.E.** : 6 week-end de 2 jours + stage de 3 jours

- Formation d'anatomie physiologie
- Stage d'automne et de printemps

Pratique

- Introduction au shiatsu thérapeutique
- Shiatsu martial
- Approche du shiatsu fluide
- Shiatsu en cercle

Théorie

- Points Shu et Mu
- Approche des points Shu antiques
- Prise des pouls radiaux
- Cinq éléments et six qualités
- Les entités viscérales et le psychisme
- Préparation au certificat de shiatsu traditionnel

Qi Gong

FICHE D'INSCRIPTION E.S.T.

Nom _____

Prénom _____

Adresse complète

Code Postal _____ Ville _____

Tél. domicile _____ Tél. mobile _____

Email _____

Date et lieu de naissance

Profession ou activité actuelle

Comment avez vous connu le **Sei Shiatsu** ?

Avez-vous suivi une autre formation de Shiatsu ?

PROGRAMME

Calendrier

Les informations ci-dessous concernent les cours de **1^{re} année**.

Formule Soirée

Lieu

92 bis bd Montparnasse - Paris 14^e. Premier étage à droite.

Dates

Le **mercredi soir** de **18h00** à **21h00**.

- 26 septembre 2007
- 10 et 24 octobre 2007
- 7 et 21 novembre 2007
- 5 et 19 décembre 2007

Les dates suivantes seront transmises lors du premier cours.

Formule Week-end

Lieu

Ecole Nationale de Yoga - 4 rue Aubriot - Paris 4^e.

Dates

Les **samedi** de **14h00 à 19h00** et **dimanche** de **10h à 13h00** et de **14h00 à 16h00**.

- 6 et 7 octobre 2007
- 3 et 4 novembre 2007
- 1er et 2 décembre 2007
- 16 et 17 février 2008
- 12 et 13 avril 2008
- 21 et 22 juin 2008

Concernant les cours des années supérieures, vous pouvez contacter Bernard Bouheret au 01 47 07 77 25 ou au 06 32 66 73 64.

Inscriptions

Pour toute inscription, veuillez compléter la *fiche d'inscription* jointe et l'envoyer au secrétariat (coordonnées ci-dessous) accompagnée d'un chèque d'arrhes de 50 €.

Contacts

Pour tous renseignements complémentaires, veuillez contacter le secrétariat de Bernard :

Nathalie Moreau - 150 avenue d'Italie - 75013 Paris
01 45 89 62 24 - 06 75 50 68 84 - natt.shiatsu@gmail.com

Troisième année

Deux formules possibles :

- **Soirée** : 20 sessions de 3 heures + stage de 3 jours
- **W.E.** : 6 week-end de 2 jours + stage de 3 jours
- Stage d'automne et de printemps

Pratique

- Shiatsu assis
- Intégration des différents shiatsu dans la pratique
- Prise des pouls radiaux : approfondissement
- Introduction à l'atelier polyarthrite

Théorie

- Points principaux des méridiens
- Approche des points Shu anti-ques
- Les douze grandes fonctions des organes et viscères
- Les typologies énergétiques
- Les pathologies
- Approfondissement des 3 foyers

Qi Gong

Quatrième année

Deux stages intersaison + un stage préparatoire à l'examen de praticien.

Pratique

- Shiatsu en cercle : chaque personne pratique sous les yeux du groupe. Les corrections sont faites «in vivo».

Théorie

- Approfondissement de la pratique et des connaissances
- Préparation à l'examen de praticien
- Etudes de cas
- Questions / Réponses

Qi Gong



L'ÉCOLE

L'École de Shiatsu Thérapeutique de Paris, l'E.S.T., dont Bernard Bouheret est le directeur-fondateur, se propose de diffuser un enseignement traditionnel, alliance de la culture et de la philosophie orientales, de la théorie médicale et de ses applications pratiques.

L'E.S.T. a pour vocation d'éclairer toute personne désireuse de s'initier à cet art médical, mais aussi de former des praticiens complets.

Les cours s'appuient sur trois matières :

- Le **Qi Gong** : exercices destinés à ouvrir les canaux d'énergie et à éveiller le corps du praticien au ressenti de la circulation interne.
- La théorie des **grandes lois de l'énergie**: le Tao, le Yin/Yang, les cinq éléments, les six qualités du ciel, les méridiens principaux, le psychisme...
- La **pratique** :
 - bilan de santé par la prise des pouls
 - shiatsu
 - traitement du corps dans sa globalité.
- L'apprentissage des **différentes formes de shiatsu** :
 - le shiatsu familial
 - le shiatsu thérapeutique
 - le shiatsu martial
 - le shiatsu fluide
 - le shiatsu assis.

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarifs

Les frais de scolarité pour s'inscrire à l'E.S.T. sont à régler d'avance. Il est possible de régler en plusieurs fois. Cette facilité de paiement ne dispense personne de son engagement à l'année.

Coût de l'E.S.T. pour 2007-2008

Formations soirées et week-end

1^{re}, 2^e et 3^e année

- 1 300 € pour 85 heures (sont inclus le stage de 3 jours, son DVD et les cotisations AIST et FFST)

4^e année

- Nombre d'heures et coût actuellement à l'étude

Stages d'automne et printemps

- 150 € pour 12 heures

Anatomie (obligatoire en 2^e année)

- 50 heures pour 340 €. Les cours se déroulent à la Caserne de la Garde Républicaine - Place Monge - Paris 5^e.

La formation peut être prise en charge dans le cadre des conventions de formation.