



L'édito

de Jean-Claude Tanguy, Président de l'AIST.

Du côté des créateurs (p 2 à 3)

Qi Nei Zang ou la libération du ventre

Du côté des ateliers (p 4 à 7)

Boulogne ou le Shiatsu de la solidarité La résidence Tolbiac: soulager les aînés

Shiatsu Solidaire (p 8 à 10)

Au bout de la piste, le Shiatsu solidaire en Inde

Université Makoto (p 11)

Conférence de Cyril Javary, début 2015

Parcours de praticiens de Shiatsu (p 12 à 13)

Musique et Shiatsu: une alchimie vibratoire

AIST/UFPST (p 14)

Master Class de Shiatsu à Bruxelles

Initiative (p 15 à 16)

Praticiens, élèves : l'association EqST est née!

Le Shiatsu, outil de paix

Le matin du vendredi 13 novembre, Béatrice, Clara et Monique, s'envolaient pour Lima dans le cadre de la 7º mission financée par l'AIST au Pérou. Le but de cette équipe de bénévoles était de contribuer par la pratique et l'enseignement du Shiatsu, à soulager les maux physiques de patients pauvres, soignés au sein de l'institution APAINE de la petite ville montagnarde Sicuani. Le soir du 13 novembre, nous ne pouvons l'oublier, c'était aussi le massacre à Paris de 130 personnes par un groupe de fanatiques.

Que peut-on dire de cette conjonction des deux événements, sinon que dans le même temps se manifestaient, d'un coté, ce que l'humain peut montrer de plus généreux et, de l'autre, ce que son conditionnement à la haine peut produire de plus monstrueux.

Bien protégée, par la distance, de la fixation médiatique sur les faits tragiques de Paris, l'équipe de l'AIST a pu travailler dans la sérénité et la joie profonde qui est une constante des missions accueillies à l'APAINE. Au cours de ce séjour, se sont renforcés les liens avec une association locale, Allin Kawsay. Les membres de cette association ont commencé à se former au Shiatsu à l'APAINE, profitant des compétences de Manuela, Veronica et Félipa, récemment diplômée de l'EST en pratique du Shiatsu familial. Les adhérents d'Allin Kawsay sont des spécialistes de la « culture de la paix », ils enseignent aux instituteurs péruviens des méthodes à transmettre aux enfants pour résoudre pacifiquement les conflits qui naissent à l'école ou dans leur famille. En découvrant le Shiatsu enseigné à l'APAINE, l'idée leur est venue, magnifique, que la pratique de gestes du Shiatsu pourrait s'insérer utilement dans les méthodes d'apaisement des conflits. Nous pourrons dans nos prochaines missions les soutenir dans cette recherche de l'application du Shiatsu à la naissance ou au retour d'une relation bienveillante entre deux personnes, grâce au toucher thérapeutique.

Utiliser le Shiatsu, pour développer un outil de la culture de la paix, nous ne pouvions pas rêver de meilleur symbole de notre pratique généreuse, dans ces temps troublés par la plus extrême violence.

Jean-Claude Tanguy.

Du côté des créateurs

Qi Nei Zang ou la libération du ventre

Outre le Shiatsu, Aurélia Ducarin-Guitton pratique le Qi Nei Zang depuis début 2012. Elle a obtenu sa certification un an après. Retour sur son parcours et les bienfaits de cette technique de massage.

Peux-tu définir le Qi Nei Zang?

AD: Le Qi Nei Zang (ou Chi Nei Tsang) est une technique de massage du ventre. Les taoïstes ont découvert que la plupart des maladies peuvent être guéries une fois que les principales toxines et les énergies négatives ont été éliminées du corps. Ils ont développé le Qi Nei Zang pour recycler et transformer les énergies négatives qui bloquent les organes internes et provoquent l'apparition de nœuds dans l'abdomen.

Quelle est son origine?

AD: C'est une technique ancestrale de la Chine taoïste. Mantak Chia, maître spirituel taoïste thaïlandais, a permis le développement de cette technique en occident à partir des années 1980.

Que t'apporte cette discipline?

AD: Tout d'abord, la technique pour enlever les maux et nœuds de ventre, qu'ils soient les manifestations physiques d'émotions non gérées, d'écarts alimentaires ou d'autres disfonctionnements organiques. Ensuite, le Qi Nei Zang est très efficace dans la libération des émotions. L'utilisation des Sons de Guérison et la pratique du Sourire Intérieur permettent de se connecter aux organes pour les guérir. Il est aussi donné au patient des outils pour devenir autonome et travailler à maintenir sa santé. J'aime beaucoup cette idée!



Le Qi Nei Zang est une technique ancestrale de la Chine taoïste.

Du côté des créateurs

Qi Nei Zang ou la libération du ventre (suite)

Pourquoi as-tu suivi cette formation?

AD: Je massais déjà depuis quelques années avant de rencontrer le Qi Nei Zang. Les techniques de massage sur le ventre me sont toujours apparues superficielles et me laissaient perplexe. C'était comme si les praticiens et les enseignants que je rencontrais n'osaient s'aventurer réellement sur ce territoire. De mon côté, je ressentais le besoin de masser en profondeur, de toucher les nœuds et l'histoire émotionnelle de certain(e)s de mes patient(e)s. Aussi, je cherchais une technique qui m'apprendrait à aller en profondeur tout en m'assurant de ne pouvoir faire aucun mal, ni physique, ni psychique. Ce point était primordial pour moi.

J'ai souffert de maux de ventre terribles pendant mon enfance et jusqu'à quelques années. J'avais le ventre tellement douloureux et noué que j'avais toujours rêvé que l'on me masse le ventre comme je l'ai appris ensuite : en profondeur, en sécurité et avec bienveillance, celle que je ne pouvais pas m'apporter alors à l'époque. Mon ventre était un trou noir de souffrance et de douleur. J'avais besoin de profondeur et de douceur tout à la fois. J'avais besoin qu'on le fasse pour moi. Toute mon histoire y était enfouie. Au cours d'un travail personnel intense de plusieurs années, j'ai retrouvé la mémoire de mon ventre. Les images, sensations et émotions qui en ont été libérées m'ont permis de me réconcilier au fur et à mesure et de retrouver ma force de vie et la beauté de mon être tout au fond de mon ventre. Ce chemin a été fondamental pour moi et ma rencontre avec le Qi Nei Zang est arrivée à point nommé. Je savais pourquoi je voulais apprendre et combien cette technique allait soulager mes patients. J'allais pouvoir offrir un travail de déminage physique, émotionnel et psychique minutieux et bienveillant, en toute sécurité.

Quel est le profil de tes patients?

AD: Tous ceux et celles qui ont mal au ventre depuis des années et qui ne trouvent pas de solution dans les techniques conventionnelles. À ceux-là s'ajoutent les personnes qui suspectent que leur ventre a des secrets et traumatismes cachés qui les empêchent d'avancer.

Où pratiques-tu?

AD: En cabinet à Asnières-sur-Seine et à Paris dans le 18° et aussi à domicile sur Paris.

Aurélia Ducarin-Guitton > http://shiatsu-qineizang.fr

Boulogne ou le Shiatsu de la solidarité

Depuis le 11 octobre 2014, le Centre Social du 121 allée du Forum à Boulogne-Billancourt, accueille un atelier de Shiatsu deux fois par mois le samedi. Il affiche complet, avec une liste d'attente.

Émigré au Japon depuis l'été 2014, Soshun a laissé un héritage à Boulogne où il a vécu: l'atelier dont il est à l'origine. « Nous avons participé à la semaine Zen en avril afin de faire découvrir le Shiatsu; huit personnes ont tenté l'expérience en une matinée. Elles ont tellement apprécié que non seulement elles viennent maintenant le samedi, mais elles ont assuré en partie la promotion de l'activité », se souvient Laurence Villevalois (4° année), qui habite à Boulogne. Elle gère l'atelier pour l'AIST.

De fil en aiguille, Soshun a trouvé une oreille attentive auprès de Laurence Haber, directrice adjointe du centre social, vers qui il avait été orienté. « Dans le cadre des missions du centre social de soutien aux initiatives des habitants, nous avons décidé de créer ce partenariat avec l'AIST », explique-t-elle.

L'idée sous-jacente de ces samedis au centre social était également la solidarité. « Nous avons un volet social à l'AIST, mais vers les pays étrangers. C'était l'occasion de proposer le Shiatsu à une population qui n'aurait pas les moyens de se l'offrir», précise Laurence Villevalois. La directrice du Centre Social confirme: « nos adhérents peuvent ainsi accéder à une pratique bien-être à laquelle ils n'auraient pas pu avoir accès financièrement ».

L'atelier de Boulogne est ouvert deux samedis par mois.



Boulogne ou le Shiatsu de la solidarité (suite)



Des receveurs assidus et toujours reconnaissants.

Un succès inattendu

Après le grincement de la porte de métal du local, on arrive dans une salle avec un billard sur la gauche où un petit groupe discute à voix basse dans la bonne humeur, une cuisine, qui a un peu vécu, sur la droite, et des paravents devant soi. Un peu déroutant la première fois. C'est à l'abri des regards des arrivants que les 5 Shiatsu par heure sont donnés pendant trois créneaux de 10 h à 13 h.

« Les demandes sont importantes et nous faisons en sorte de satisfaire tout le monde à tour de rôle, sachant que les séances ont lieu une fois tous les 15 jours. Il faut attendre au moins un mois, si ce n'est plus, pour avoir un RDV », détaille Laurence Haber. Les receveurs sont inscrits au centre social, c'est une des conditions pour participer aux ateliers. « Il s'agit également de créer du lien social, indique Laurence Villevalois.

Cette parenthèse est un moment privilégié pour ces personnes de s'accorder du temps, de se couper de tout pendant une heure. « Ils sont stupéfaits des résultats et sont très enthousiastes. Ils écrivent souvent un petit mot dans le livre d'or. Ils sont toujours très reconnaissants envers les praticiens », décrit Laurence Haber.

Bien que l'atelier soit un peu excentré, les donneurs de l'EST (à partir de la 2° année) répondent présents : « le calendrier se remplit vite », constate la responsable de l'atelier. Chaque receveur a sa fiche de bilan, ainsi le donneur entre plus rapidement en œuvre, évitant ainsi à la personne de raconter son histoire à nouveau.

La résidence Tolbiac: soulager les aînés

Le nouvel atelier a débuté le 21 mai. Il est destiné aux résidents de la pension de famille Coallia de Tolbiac, un public masculin de plus de 60 ans, en difficulté et surtout isolé. Un jeudi par mois, 9 Shiatsu sont ainsi dispensés.

Petit rappel historique. Lors des Trente glorieuses, la France ne pouvait couvrir ses besoins en main-d'œuvre. Des ouvriers sont venus d'Afrique du Nord ou Subsaharienne pour travailler. Leur rémunération ne leur permettait pas de se loger. Des associations ont donc décidé de construire des foyers de travailleurs migrants afin qu'ils accèdent à un logement décent (souvent en chambres collectives à l'époque). La pension de famille de Tolbiac a bénéficié de rénovation: y sont proposés des studios tout équipés adaptés à la mobilité réduite et aux personnes vieillissantes. Elle accueille 25 résidents, dont la majorité à plus de 60 ans. Ils éprouvent des difficultés de santé, financières et surtout d'isolement familial. « Nous leur proposons un accompagnement social complet avec ouverture des droits, soins et actions collectives comme la prévention en matière de santé.», explique Mokhtaria Ressous, une des deux assistantes sociales présentes cinq jours sur sept.

Les pathologies des receveurs requièrent parfois la modification du protocole.



La résidence Tolbiac: soulager les aînés (suite)

Le bien-être pour adoucir la vie

Plusieurs facteurs ont déclenché la mise en place d'un atelier de Shiatsu de l'AIST. Ces hommes ont pour la grande majorité travaillé dans des conditions dures. Ils sont aujourd'hui en détresse physique et psychique. Certains reçoivent des soins infirmiers et kinés au quotidien. « Nous avons souhaité créer une action bien-être afin que ces personnes bénéficient de médecines alternatives non abordables pour eux financièrement. Outre le Shiatsu, l'ostéopathie et la sophrologie sont également disponibles », indique M^{me} Ressous.

La jeune femme est à l'origine du projet. « J'ai eu recours à l'acupuncture et j'ai vérifié les bienfaits de la médecine chinoise. J'avais entendu parler du Shiatsu. À la recherche de partenaires, l'AIST a répondu favorablement. Nous avons donc organisé une journée porte ouverte au mois d'avril afin de tester notre démarche », détaille-t-elle.

Elle craignait cependant un échec en raison du public atypique: des personnes âgées avec une santé détériorée. «La technique est une approche différente, le patient est habillé. Les points de pression ne sont pas un massage traditionnel. Les réticences ont rapidement été levées », se réjouit-elle.

Un jeudi par mois, l'AIST donne 9 Shiatsu assis ou allongés aux résidents et au personnel. Lors des JPO, 6 résidents, dont deux personnes en situation de handicap ont reçu un Shiatsu. Les patients ont ressenti une amélioration morale et psychique. Malgré de légères douleurs après la séance, ils ont évoqué un mieux-être le lendemain, voire la disparition de certaines douleurs. Tous sont enthousiastes à l'idée de nouvelles sessions. Quant aux donneurs, ils ont été touchés par l'accueil chaleureux reçu.



L'accueil est chaleureux.

Shiatsu solidaire

Au bout de la piste, le Shiatsu solidaire en Inde

Ancienne élève à l'EST, Natacha Laborde est partie s'installer à Auroville nichée au détour d'une piste, dans le Tamil Nadu au Sud-Est de l'Inde. Début janvier 2015, Bernard Bouheret, le directeur de l'EST, a effectué un voyage de reconnaissance très dense en vue de créer une mission AIST solidaire Auroville.

Pendant 18 jours, Bernard a sillonné les terres d'Auroville à la lisière de Pondichéry. Cours de Shiatsu et rencontres avec des associations ont émaillé ce séjour. Il en est rentré fort enthousiaste avec des projets qui ont pour certains déjà aboutis.

Natacha Laborde y vit depuis 3 ans. « Je suis allé la soutenir dans son enseignement auprès de la population des Aurovilliens, qui comprend 46 nationalités regroupées en une communauté autogérée de 2 300 personnes », raconte Bernard. Les cours ont été donnés en français et traduits par Natacha en anglais. « Le groupe était composé de Français, bien sûr, mais aussi d'une Japonaise, d'une Irlandaise, d'un Allemand, d'une Belge flamande et de deux Indiens ». L'effectif international variait de 12 à 16 personnes.

Les élèves ont participé à une journée de solidarité en souvenir du tsunami qui a ravagé la côte du Sud-Est de l'Inde voilà 10 ans. Nommé Tsunamika, cet événement a permis au groupe de donner 150 Shiatsu environ, sur la population d'Aurovilliens et d'Indiens des villages environnants. « Les receveurs ont spontanément effectué un don pour contribuer financièrement à la cause Tsunamika », relate Bernard.



Les soins sont donnés dans un contexte dépaysant pour nous.

Shiatsu solidaire

Au bout de la piste, le Shiatsu solidaire en Inde (suite)

Nouvelles tenues pour l'EST

À cette occasion, Bernard a rencontré Uma, la fondatrice de Tsunamika. Styliste indienne de Bodgaya, elle s'est installée à Auroville voilà 18 ans. La création et la production de tenues de Shiatsu ont été convenues avec elle: les prototypes ont été livrés début juin. Rouge, blanc et bleu marine, ces tenues sont en coton bio. Dans la même démarche solidaire, mais avec l'association Thamarai (4000 personnes, dont 3500 femmes), la confection de ténugui a été discutée. Elle s'est concrétisée en mai avec l'arrivée massive de ténugui de deux formats (un long et rectangulaire et un carré) avec le logo de l'EST.

Le contact a été établi grâce à Bridget, une élève du groupe de Shiatsu; cette Irlandaise est une des responsables de Thamarai.



La reconnaissance se lit dans les yeux des receveurs.

Shiatsu solidaire

Au bout de la piste, le Shiatsu solidaire en Inde (suite)

Démontrer les vertus du Shiatsu Sei Do

Afin de promouvoir le Shiatsu Sei Do et ses vertus, Bernard, accompagné de Natacha, est intervenu à trois reprises à des échelles différentes.

Il a donné une conférence au Pavillon Tibétain, sous l'égide du pavillon de France d'Auroville qui fait office de maison de la culture: Qi Gong pour débuter en plein air puis causerie et démonstration avec traduction simultanée en anglais, puis atelier pratique afin que chacun goûte à la discipline.

Il a œuvré dans un centre de rééducation pour handicapés, Deepam, auprès d'une fillette de deux ans. « Nous sommes allés soigner la petite Mahitra. Elle est atteinte de spasticité chronique suite à une atteinte méningée. Incapable de dormir plus de 2 heures de suite, elle avait épuisé le personnel soignant, ses parents et elle-même. Après deux séances de Shiatsu, Mahitra a pu dormir 13 h d'affilée », s'enthousiasme le directeur de l'EST.

Bernard et Natacha ont rencontré Ambu, la directrice de Village Action, dont la vocation est de soutenir la population rurale au travers, notamment, de l'alphabétisation et des soins. Accompagnés d'une élève de Natacha, le trio a donné 12 soins à l'équipe encadrante (10 femmes et 2 hommes) afin que chacun constate par lui-même les bienfaits du Shiatsu. « Ce fut très émouvant de toucher ces femmes, telles des princesses, drapées dans leurs saris colorés. Emouvant également leurs sourires et leurs remerciements », relate Bernard.

Cette association compte 7 000 membres, une belle opportunité d'exercer le Shiatsu pour les élèves d'Auroville, voire ceux de l'EST.

« Les perspectives sont bonnes, les graines sont plantées. Il est question de créer à Auroville, avec l'aide de Natacha, une association de Shiatsu locale afin que les choses s'enracinent et se développent sur place », conclut Bernard. Une nouvelle pierre à l'édifice solidaire de l'EST.



Bernard est retourné à Auroville en janvier 2016.

Université de Makoto

«La seule chose qui ne changera jamais, c'est que tout change tout le temps »

Au cours d'une conférence au premier trimestre 2015, Cyril Javary a expliqué, avec la verve qui le caractérise, l'art chinois de la prise de décision: le Yi Jing.

Le sinologue pose les fondements du Yi Jing en expliquant la signification des idéogrammes chinois.

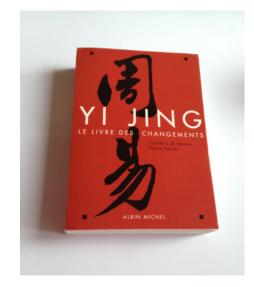
«L'idéogramme Yi est divisé en deux parties: en haut le soleil et en bas la pluie. Le premier sens de Yi évoque les changements du temps, les passages du soleil à la pluie et de la pluie au soleil. Voilà son explication première. Au-delà, il existe des sens dérivés. Pour les chinois, la qualité essentielle du changement, c'est de représenter les mouvements de la vie. Cette règle est fixe. Paradoxalement, c'est ce que signifie Yi: changement et stabilité. La seule chose qui ne changera jamais, c'est que tout change tout le temps. Jing est le nom général pour tous les livres maîtres. »

La nature est le seul véritable professeur. Pour théoriser, les chinois se basent sur la nature. Le soleil et la pluie existent. Le Yi Jing est un livre ésotérique qui montre comment fonctionnent les changements. Il ne relève pas du domaine de la croyance, mais plutôt de l'observation.

« L'autre clé pour comprendre le Yi Jing est la première loi du Yin Yang. Yin n'existe pas sans Yang. La nuit n'existe pas sans le jour. Toute situation a deux aspects. Yin et Yang ne sont pas statiques mais en mouvement perpétuel. Ils sont l'emblème de la vie, le Yin et le Yang ne se réalisent qu'à l'intérieur de la dynamique qui les accouple », poursuit Cyril Javary.

De l'universalité du Yi Jing

Le Yi Jing est un livre. Il est composé de 64 chapitres regroupant: 64 hexagrammes, son nom, un commentaire général (le jugement) et 6 commentaires particuliers (les textes des traits). Les hexagrammes sont une succession de deux types de lignes: continues et discontinues. Le trait continu symbolise le Yang et les deux traits discontinus le Yin. Qian (Yang) et Kun (Yin) sont l'un ou l'autre la première ligne d'un hexagramme: Kun ferme une porte, Qian ouvre la suivante. Une fermeture et une ouverture démarrent le jeu des 64 mutations. Elles représentent 64 situations types qui sont universelles. L'hexagramme 63 signifie que tout est en place, le 64 que rien n'est en place et le cycle peut recommencer.



« Le Yi jing est un réverbère qui peut illuminer une situation lorsqu'on se croit dans la nuit alors qu'il fait grand jour à l'extérieur ».

Parcours de praticien

Musique et Shiatsu: une alchimie vibratoire

Le son du bol tibétain, de la flûte ou de la guitare prolonge et intensifie la vibration émise par le Shiatsu sur le corps. Geneviève Barret, assistante en 4° année à l'École de Shiatsu Thérapeutique (EST) et praticienne, travaille selon ce postulat.

La passion de Geneviève? La musique dont elle a fait son métier premier après ses études au conservatoire de Bourg-la-Reine. Elle y a étudié la guitare, mais tous les instruments l'intéressaient. Percussions, cordes, vents, voix, elle a enseigné la musique aux enfants. « Je créais des spectacles de toutes sortes », raconte-t-elle. Elle a pris conscience de la vertu thérapeutique de la musique et a orienté sa profession en ce sens auprès d'un public plus âgé, tout en continuant son travail avec les plus jeunes. Mais quel lien avec le Shiatsu?

Depuis 2000, elle recevait régulièrement des soins dispensés par Bernard Bouheret, le directeur de l'EST. En 2008, celui-ci l'a invitée au stage annuel à Buthiers pour présenter son art. « J'avais apporté des instruments différents des cinq continents, environ une vingtaine; beaucoup avaient été glanés lors de mes voyages. Entre guitare, flûtes, cithares et carillons, il y a eu une grande écoute et, après le concert, la plupart des personnes ont joué avec ces instruments... tambours, maracas, bols, sonnailles, c'était un peu la fête » se souvient-elle. En septembre de cette même année, elle s'inscrit à l'EST.

De manière intuitive, elle a rapproché la musique du Shiatsu, notamment les bols tibétains. Elle avait acquis son premier en 1981. « J'avais cherché comment faire chanter cet instrument, le faire résonner, et quelle finalité trouver en cet objet: le son, le soin. En autodidacte, mais en m'inspirant un peu d'Alain Kremski », explique-t-elle. Les sonorités des bols tibétains ont cette particularité de résonner dans le corps, d'y faire vibrer l'eau (l'élément liquide dont nous sommes composés à 70 %), de faire ressentir une expansion horizontale à chaque note émise. La sensation est apaisante, elle apporte une forme de sérénité assez inattendue.

Geneviève Barret et les bols chantants.



Parcours de praticien

Musique et Shiatsu: une alchimie vibratoire (suite)

Harmonie des vibrations

« J'ai fait le pont entre musique et Shiatsu, car tous deux sont des arts vibratoires qui, au-delà de la technique, se prolongent et s'intensifient », précise-t-elle.

Elle a établi des liens entre les instruments et les organes et viscères, de façon empirique. Elle a constaté que le bol (composé de 7 métaux) est lié au poumon: « c'est l'élément métal avec sa couleur particulière qui va parler au poumon, qui résonne longtemps et avec beaucoup de sons multiples



Geneviève à Buthier.

appelés "harmoniques"... cela peut aussi rejoindre un sentiment de tristesse, de séparation, avec l'idée de dispersion, mais cela peut aussi générer beaucoup de paix et toucher des zones du corps qui sont fermées, les aider à s'ouvrir ou à se renforcer » décrit-elle.

De même, le tambour est associé aux reins, la flûte au foie et les instruments à corde à l'été. « La médecine chinoise et les nombreux livres que j'ai compulsés, combinés à mes explorations, m'ont donné quelques clés pour comprendre les effets de ces instruments dans le corps, le psychisme et sur les méridiens; il faut beaucoup observer, répéter, pratiquer.

J'ai également étudié la musicothérapie occidentale et chinoise. Le tambour est l'instrument dont l'énergie est reliée à la force, à la volonté, une énergie puissante qui appelle la force de vie, je répète le même rythme, en cherchant la profondeur, au niveau des reins en fin de séance ou au niveau des pieds. La flûte symbolise le bois, le foie, la puissance créatrice, le jaillissement, le chant de l'oiseau. Je peux en jouer en fin de séance. Les cordes représentent le cœur qui s'ouvre avec la joie, qui rayonne aux harmonies quasi célestes. Je peux en jouer sur le corps de la personne, dans le dos, sur les côtes, devant, autour de la personne », s'enthousiasme-t-elle.

Sans surprise, elle a formalisé ses expériences dans son mémoire qu'elle a remis cet automne afin de sanctionner son diplôme. Le titre? « Le son, la main, le soin. Étude de l'influence de la musique sur l'équilibre des souffles du corps et de son application dans la pratique du Shiatsu thérapeutique. »

Divers instruments.



AIST/UFPST

Master Class de Shiatsu à Bruxelles

Les 2 et 3 mai derniers, 70 pratiquants venus de France, du Portugal, d'Espagne, de Hollande, d'Italie et de Belgique se sont confrontés à la méthode 100 % japonaise du Japan Shiatsu College, créé en 1940. Parmi eux, on comptait 5 élèves de l'EST. Les maîtres Kobayashi Akitomo, Watanabe Kazua et Onoda Shigeru se sont relayés pour montrer les différentes facettes du Shiatsu Namikoshi, fondé sur l'anatomie. Douleurs scapulo-humérales avec démonstration de techniques d'étirements et de mobilisation, lombalgie et douleurs au genou ont été abordées. « Cette pratique est très différente du Sei Shiatsu Do que nous apprenons. Ici, la main de souffle n'existe pas. La pression est perpendiculaire, souvent avec les pouces l'un sur l'autre », indiquent les élèves de l'EST.



Les participants de l'EST (Éric, Agnès, Corinne, et Boubakeur) avec leur diplôme de fin de stage.

Initiative

Praticiens, élèves: l'association Equilibre et Santé au Travail (EqST) vous accompagne!

En août 2015, nous avons créé l'EqST, association Loi 1901 à but non lucratif, qui complète les missions de l'EST, l'AIST et de l'UFPST.

La mission de l'EqST

> Un tremplin pour démarrer votre vie professionnelle

L'EqST aide les praticiens EST à démarrer leur vie professionnelle, en leur permettant d'accéder à des ateliers rémunérés en entreprise (Journées découverte Shiatsu, cours Qi gong...). Ceci est une aide de démarrage, le praticien devant développer lui-même sa clientèle en parallèle.

> Ouvrir des marchés potentiels pour les Shiatsu-shi

Promouvoir et faire rayonner le Sei Shiatsu dans le monde de l'entreprise nous permet de faire découvrir cette technique aux salariés, et ainsi d'accroître la population de futurs patients potentiels pour les jeunes praticiens en cabinet.

Nos résultats en 2015

Depuis septembre 2015, nous avons signés des contrats avec 3 clientspartenaires: Altavia, Gemalto et MACSF. 7500 euros de chiffre d'affaires dont 6200 euros redistribués aux 15 adhérents ayant participé aux ateliers. Nous espérons une année 2016 encore plus généreuse pour nos adhérents avec des signatures de nouveaux contrats.

Pour cela, nous avons BESOIN DE VOTRE ENGAGEMENT: aidez-nous à entrer en contact avec votre entreprise!

Le processus de mise en place de partenariat avec une entreprise prend en moyenne 6 mois. Nos interlocuteurs sont les RH, le Comité d'Entreprise, le CHSCT, les associations sportives/bien-être dans les entreprises...

Nous avons besoin de vos contacts MAINTENANT pour vous donner du travail quand vous serez jeunes diplômés. Plus nous aurons d'entreprises partenaires, plus nous pourrons donner du travail aux futurs praticiens!

- Site internet: www.eqst.org
- Pour les conditions de participation et les contacts entreprises: Franck Goeury cominterne@eqst.org

L'équipe:

Président: Christian Pascault

Vice-président (Resp. Communication interne): Franck Goeury

Trésorière : Françoise Varenne Secrétaire : Marie Rouchy

(Président d'honneur : Bernard Bouheret)



Site internet:

www.eqst.org

> Pour les conditions de participation et les contacts entreprises : Franck Goeury cominterne@egst.org

Initiative

Association Équilibre et Santé au Travail (suite).

Comment participer aux ateliers entreprise?

Il faut être adhérent à l'EqST, minimum en 4° année EST (diplôme de 3° année validé), avoir un n° SIRET OU RNA vous permettant de facturer. Vous pouvez aussi être adhérent de l'association pour nous soutenir, sans participer aux ateliers (pour les autres années): un petit investissement pour votre futur professionnel.

Quelle rémunération pour les praticiens ?

90 % pour le praticien, 10 % pour l'EqST pour son bon fonctionnement et constituer un minimum de trésorerie.

MO

EST, AIST, UFPST, EqST.

I'E.S.T ENSEIGNE

- Organisation des cours, plannings, lieux ...
- Formation complémentaire Art du Geste (2^e année et plus)
- Stages de Buthiers
- Facturation / Devis / Prise en charge organisme de formation
- Site de l'Ecole (<u>www.shiatsu-est.org</u>) et site des Elèves (<u>eleve.shiatsu-est.org</u>)
- Contact: shiatsu.est@gmail.com

l'A.I.S.T MET EN PRATIQUE

- Ateliers de pratique (avec ou sans inscription préalable) et journées Portes Ouvertes en Hôpital/Entreprise ...
- Formation complémentaire pour l'ouverture à d'autres thématiques à travers l'Université Makoto (Aromathérapie, Qi Gong, Yi King ...)
- Missions Solidarité Shiatsu dans les pays en voie de développement
- Site de l'AIST (www.shiatsu-aist.org)
- Contact: contact@shiatsu-aist.org

l'U.F.P.S.T GARANTIT la QUALITE des

- Regroupe plusieurs écoles impliquées dans la formation de praticiens de qualité avec une solide maîtrise de la MTC
- Journées de formation continue pour les 3/4º année et diplômés
- Examens de fin d'études communs avec validation du niveau en MTC et soutenance des mémoires
- Site de l'UFST (<u>www.ufpst.org</u>)
- Contact: contact@ufpst.org

l'E.Q.S.T FAVORISE le DEMARRAGE DE L'ACTIVITE PROFESSIONNELLE

- Prospecte et Ouvre des opportunités en entreprise pour les praticiens diplômés
- Gère les contacts avec les entreprises demandeuses et les conditions (financières, légales, horaires etc...)
- Site de l'EQST (www.eqst.org)
- Contact: contact@eqst.org



Site internet:

www.egst.org

> Pour les conditions de participation et les contacts entreprises : Franck Goeury *cominterne@eqst.org*

Ours ----

- AIST Newsletter, 1 bd Arago, 75013 Paris.
- Directeur de la publication : Jean-Claude Tanguy.
- •Rédacteur en chef: Élodie Lambolev.
- Comité de rédaction: Bernard Bouheret, Boubekeur Benziane, Elodie Lamboley, Agnès Mauxion, Jean-Claude Tanguy.
- Ont contribué à ce numéro: Aurélia Ducarin, Catherine Hugon, Agnès Mauxion, Laurence Villevalois.
- •Mise en page: Guylaine Thiéry.
- •ISSN: en cours.

