

**Isabelle Laading Le Bateau ivre 71320 St Eugène.**

Tel : 03 85 54 56 31. [isabelle@laading.net](mailto:isabelle@laading.net) - [www.shiatsu-nonindo.fr](http://www.shiatsu-nonindo.fr)  
SIRET 306 059 460 00023. APE 8559A. - CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE DECLARE



## **Ateliers du Bateau Ivre**

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

**Atelier 1 : Eté 2012, 2 ateliers au choix**

**Dimanche 22 au samedi 28 juillet 2012**

**Mercredi 1er au mardi 7 août 2012**

#### **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 Senseï : à chaque séance le patient (vêtu), reçoit un shiatsu complet, auquel peut s'ajouter un shiatsu spécifique répondant aux besoins du moment. 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...

Chaque demi-journée s'articule selon 3 phases :  
théorie, pratique du shiatsu et exercices de santé.

#### **Cours théoriques**

Les théories fondamentales : le Qi, le yin et le yang, les 5 mouvements, le cycle des 5 transformations. Fonction des organes selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

#### **Cours pratiques**

Initiation au shiatsu : fonctions et localisation des méridiens. Etude et pratique détaillées du shiatsu complet (sur tout le corps). Clés de la posture du praticien, respiration et techniques de pression.

#### **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, gestes et attitude justes.

De nombreux exercices seront pratiqués quotidiennement.

Do In, yoga, 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 nous fut transmis par Maître Ryotan Tokuda 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.

### 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 représente un cursus complet qui permet de commencer à pratiquer un shiatsu dit « de relaxation ». La suite de la formation, composée de cours de perfectionnement, d'études de shiatsu spécifiques, diététique chinoise, exercices de santé et bases théoriques de la MTC, est proposée de façon discontinue sur 3 ans par sessions de 2 jours (week-end) ou 5 jours, au choix. La formation « atelier 1 » est validée par un certificat d'assiduité. La formation « atelier 2 » est validée par un certificat d'aptitude en tant que praticien(ne) de shiatsu dit : « de relaxation ». Au courant 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.

### 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, nous n'acceptons pas d'inscription en cours de cursus quelle que soit la formation préalable du candidat.

Nous ne dispensons 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 cette semaine 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.

Nous recevons régulièrement dans ce stage des praticiens professionnels venant d'autres écoles et qui l'apprécient. De leur bilan de fin de stage ressortent 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

Isabelle Laading

Praticienne et enseignante de shiatsu et de yoga. Formée au Centre Européen du yoga, à l'école Hara-shiatsu international puis en médecine chinoise (acupuncture, pharmacopée, diététique chinoise) et shiatsu auprès de Tokuda Sensei qui l'a nommé responsable des cours Nonindo-France.

Isabelle assure également les cours de shiatsu humain dans le cadre de l'école écossaise de shiatsu pour chevaux.

<http://www.horses-shiatsu.com/fr/>

Livres publiés :

- Shiatsu, voie d'équilibre. (ed. Désiris)
- Les 5 saisons de l'Énergie (ed. Désiris)
- l'Astrologie chinoise, manuel pratique de l'énergie des 9 étoiles (ed. Mercure de France)

### Assistante

Dunne Laading, enseignante de yoga (diplômée de l'école ETY-Viniyoga) et praticienne de shiatsu.

### Coût pédagogique

518 € pour un particulier. 623 € dans le cadre d'une prise en charge au titre de la formation professionnelle continue (FPC).  
+ hébergement et restauration

## Lieux

Les lieux sont choisis pour la qualité de l'accueil et de l'environnement naturel.

Les frais d'hébergement et de restauration sont à réserver et à régler en sus de l'inscription pédagogique.

L'Atelier du **22 au 28 juillet 2012** aura lieu à la MAISON DE L'AUBE. 26400 Piégros-La Clastre (Drôme)  
La maison de l'Aube est située au pied du Parc du Vercors, dans un cadre naturel superbe et paisible. Lieu d'accueil familial et tout confort, nourriture végétarienne et essentiellement bio. Site : [www.aube-association.com](http://www.aube-association.com) L'Aube est à 8 kms de Crest, 30 kms de Valence, Die, Montélimar et Roman.

L'Atelier du **1er au 7 août 2012** aura lieu à La MAISON DU BEUVRAY à Saint Léger sous Beuvray (71990)  
Centre de rencontres culturelles situé au coeur du Morvan, en pleine nature, près du site celtique de Bibracte. A 10km d'Étang sur Arroux au sud du parc naturel du Morvan ; lieu d'accueil confortable en pleine nature. Belles salles de travail. Cuisine familiale et régionale. Site : [maisondubeuvray.com](http://maisondubeuvray.com)

## Horaires

7 heures de cours par jour avec pauses matin et après-midi.

L'Atelier du **22 au 28 juillet 2012** débute à 10h le 22 juillet et se termine à 17h le 28 juillet. Après-midi libre le 4<sup>e</sup> jour.

L'Atelier du **1er au 7 août 2012** débute à 10h le 1er août et se termine à 17h le 7 août. Après-midi libre le 4<sup>e</sup> jour.  
Nous vous conseillons d'arriver la veille pour l'un ou l'autre atelier.

## Inscription aux cours

Inscription à titre individuel : adressez-nous le formulaire que vous trouverez plus bas accompagné d'un chèque d'arrhes de 150 €, libellé à l'ordre d'Isabelle Laading. 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 encaissés à l'expiration de ce délai. Le solde de 368 € sera réglé au moment du stage.

Inscription avec prise en charge : Si vous souhaitez vous inscrire dans le cadre d'une prise en charge (par votre employeur ou de l'organisme collecteur de fonds de formation (OPCA) dont vous dépendez, par exemple,) un dossier vous sera remis sur simple demande. Il est constitué d'un descriptif de l'ensemble de la formation et d'une proposition de convention en double exemplaire dont l'un est à nous retourner à défaut de documents équivalents émis par le financeur. Vous ne payez pas les arrhes. La confirmation de votre inscription intervient à réception de la convention signée ou autre accord de prise en charge.

Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée et limitées au nombre de participants compatible avec une pratique fructueuse. Il vaut donc mieux ne pas tarder pour vous inscrire et réserver votre hébergement.

Nous nous réservons le droit de décision sur chaque acceptation d'inscription, ainsi que sur l'annulation ou le report de stages.

Nos stages sont « résidentiels » : le groupe demeure en pension complète au lieu d'accueil pour la durée de la session. Les chambres sont attribuées dans l'ordre d'arrivée des demandes.

Aucun atelier partiellement suivi du fait du participant, quelle qu'en soit la raison, ne fera l'objet de réduction ou remboursement en l'absence d'une force majeure dûment reconnue.

## Annulation

En cas d'annulation de l'atelier de notre part, l'intégralité de vos arrhes vous sera remboursée.

En cas d'annulation écrite de votre part :

- plus d'un mois avant le début de l'atelier: retenue de 40 € pour frais administratifs.
- moins d'un mois avant le début de l'atelier: nous conserverons les arrhes.

## Détails pratiques

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

Nous mettons à votre disposition un tapis de sol mince. Dans la mesure du possible, apportez le matériel qui vous semble nécessaire pour votre confort lors de notre pratique au sol : coussin, zafu ou petit banc, votre propre tapis de sol si vous en avez, une grande serviette ou autre à placer sur le tapis de sol et de quoi écrire.

Notre règlement intérieur est consultable sur notre site, à la page 'Détails pratiques' : <http://www.shiatsu-nonindo.fr/inscriptions/DetailsPratiques.htm> et sera affiché en salle de cours.

## HEBERGEMENT - RESTAURATION

---

Pour l'Atelier du **22 au 28 juillet 2012 à la Maison de L'AUBE – Drôme -**

Stage résidentiel : tout stagiaire s'inscrivant à cet atelier est tenu de prendre une des pensions complètes proposées. Les chambres sont attribuées dans l'ordre d'arrivée des demandes.

Pension complète pour les 7 jours, du 22/07/2012 à 10h au 28/07/2012 à 17h + collations.  
Tarifs selon confort de 336€ à 386€. (Tarifs 2011 sujets à révision)

Vous pouvez arriver la veille et / ou partir le lendemain en réservant nuits et repas supplémentaires.(39 à 47 en plus pour un repas et nuitée.) Veuillez apporter vos serviettes de toilette.

Une cotisation annuelle à l'association L'Aube, de 5 €, est nécessaire pour bénéficier de ses prestations.

### Inscription-réservation

La réservation se fait auprès du secrétariat de l'Aube.

Veuillez téléphoner au : 04 75 40 03 24. Ou par courriel : [aube-association@wanadoo.fr](mailto:aube-association@wanadoo.fr).

Annulation

Se renseigner auprès du secrétariat de l'Aube.

---

Pour l'Atelier du **1 au 7 août 2012 à la Maison du Beuvray – Saône et Loire -**

Stage résidentiel : tout stagiaire s'inscrivant à cet atelier est tenu de prendre une des pensions complètes proposées. Les chambres sont attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions.

L'hébergement se fait en chambre individuelle (dans la mesure des places disponibles) ou à deux ou trois lits, avec douche et wc dans la chambre (pour la plupart des chambres.)

Pension complète pour les 7 jours, du 1/08/11 à 10h au 7/8/11 à 17h (Vous pouvez arriver la veille et / ou partir le lendemain en réservant nuit et repas supplémentaires):

- Chambre collective: 327,30 €. Suppléments : Nuitée avec petit déjeuner 31,80 €; avec repas 42,80 €
  - Chambre individuelle: 411,30 €. Suppléments : Nuitée avec petit déjeuner 44,30€; avec repas 56,30 €
- (Tarif 2012)

Ces tarifs sont des forfaits. L'ensemble des journées réservées est dû, quelles que soient les dates d'arrivée ou de départ des participants et que les repas et nuitées soient pris ou non.

Veuillez apporter vos serviettes de toilette.

### Inscription-réservation

à envoyer à Isabelle Laading , chèque à l'ordre de LA MAISON DU BEUVRAY

Règlement à la réservation du montant total de la pension choisie. Votre chèque ne sera encaissé qu'en début d'atelier.

Annulation

- dans les 8 jours précédant le stage : encaissement de votre chèque, soit la totalité du montant de votre réservation.
  - du 9ème au 30ème jour précédant le stage: retenue de 30% du montant de votre réservation.
  - plus d'un mois avant le début de l'atelier: restitution de votre chèque.
- 

**Plus de renseignements : auprès d'Isabelle Laading. Tel : 03 85 54 56 31. [isabelle@laading.net](mailto:isabelle@laading.net)**

## **DROME - INSCRIPTION**

*Merci de renvoyer cette page à Isabelle Laading. Le Bateau Ivre. 71320 Saint Eugène*

### **FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

Atelier 1. Shiatsu et exercices de santé du 22 au 28 juillet 2012 à la Maison de l'Aube – Drôme -

NOM

PRENOM

ADRESSE

TEL

Adresse e.mail

PROFESSION

DATE DE NAISSANCE

s'inscrit à l'atelier de Shiatsu et joint un chèque arrhes de 150€ à l'ordre d'Isabelle Laading qui sera tiré après les 10 jours de délai de rétractation prévus par la loi.

Date :

Signature :

Signature valant acceptation du contenu du présent document indissociable du contrat de formation professionnelle à titre individuel que nous signerons en début de stage en cas de financement sans prise en charge.

*Je cherche une place en voiture au départ de :*

*et accepte que soit donné mon n° de téléphone :*

*Je propose une place en voiture au départ de :*

*et accepte que soit donné mon n° de téléphone :*

### **RESERVATION HEBERGEMENT-RESTAURATION**

Atelier 1. Shiatsu et exercices de santé d 22 au 28 juillet 2012 à la Maison de l'Aube – Drôme -

*Merci d'effectuer votre réservation directement auprès du secrétariat de l'Aube*

Au 04 75 40 03 24. ou par courriel : [aube-association@wanadoo.fr](mailto:aube-association@wanadoo.fr).

## SAONE ET LOIRE - INSCRIPTION

Merci de renvoyer ces deux formulaires à Isabelle Laading, Le Bateau Ivre, 71320 Saint Eugène

---

### FORMULAIRE D INSCRIPTION

Atelier 1. Shiatsu et exercices de santé du 1 au 7 Août 2012 à la Maison du Beuvray – Saône et Loire.

NOM

PRENOM

ADRESSE

TEL

Adresse e.mail

PROFESSION

DATE DE NAISSANCE

s'inscrit à l'atelier de Shiatsu et joint un chèque d'arrhes de 150€ à l'ordre d'Isabelle Laading qui sera tiré après les 10 jours de délai de rétractation prévus par la loi.

Date : Signature

Signature valant acceptation du contenu du présent document indissociable du contrat de formation professionnelle à titre individuel que nous signerons en début de stage en cas de financement sans prise en charge.

Je cherche une place en voiture au départ de : et accepte que soit donné mon n° de téléphone :

Je propose une place en voiture au départ de : et accepte que soit donné mon n° de téléphone :

Arrivée en train :

J'arriverai en gare du Creusot TGV le ... août à (horaire) : et souhaite partager un taxi. J'accepte que soit donné mon n° de téléphone pour trouver des covoyageurs :

J'arriverai en gare d'Etang sur Arroux le ... août à (horaire): et souhaite partager un taxi. J'accepte que soit donné mon n° de téléphone pour trouver des covoyageurs :

---

### FORMULAIRE DE RESERVATION HEBERGEMENT-RESTAURATION

Atelier 1. Shiatsu et exercices de santé du 1 au 7 Août 2012 à la Maison du Beuvray – Saône et Loire.

NOM :

PRENOM :

Je réserve une pension complète pour les 7 jours, du 01/08/12 à 10h au 07/08/12 à 17h  
(cochez la case de votre choix)

- Chambre collective: 327,30 €. Suppléments : Nuitée avec petit déjeuner 31,80 €; avec repas 42,80 €
- Chambre individuelle: 411,30 €. Suppléments : Nuitée avec petit déjeuner 44,30 €; avec repas 56,30 €

Végétarien : oui non régime alimentaire particulier ?

et joint un chèque du montant total de la pension, à envoyer à Isabelle Laading , libellé au nom de LA MAISON DU BEUVRAY

Votre chèque ne sera encaissé qu'en début d'atelier.

j'arriverai le 31 juillet à 18h

j'arriverai le 1<sup>er</sup> août pour le début des cours à 10h.

Date : Signature :

## DROME - ACCES

### POUR VOUS RENDRE à L'AUBE

26400 Piégros-La Clastre (Drôme). Tel : 04 75 40 03 24 [www.aube-association.com](http://www.aube-association.com)



L'Aube est à 8 kms de Crest, 30 kms de Valence, Die, Montélimar et Roman. Loriol-L'Aube: 24 km - Piégros-L'Aube : 1 km

#### PAR ROUTE

SUD: sortir de l'autoroute à Loriol. Direction Crest puis Die - Gap. Après environ 24 km, tourner vers Piégros-La Clastre. Ensuite dès le premier croisement suivre les panneaux marqués L'AUBE (en évitant le village et en longeant la voie ferrée par la droite).

NORD : sortir de l'autoroute à Valence-Sud et direction Crest. Puis rejoindre la route de Die - Gap, etc. (Voir ci-dessus.)

EST (Grenoble) : sortir de l'autoroute direction Crest, juste après la sortie de Romans. Rejoindre la route Die - Gap, etc. (Voir ci-dessus.)

#### PAR TRAIN

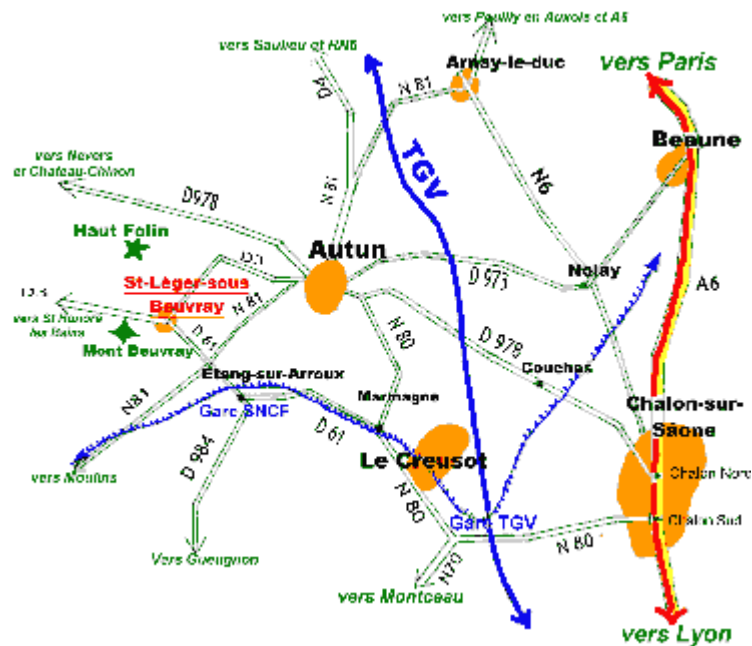
1) Si vous arrivez à Valence-TGV, rejoindre Valence- Ville par la navette. À Valence- Ville, prendre un bus direction Die, à côté de la gare. Descendre à Blacons - Camping où nous vous attendrons pour les 2 derniers kilomètres, si vous nous prévenez de votre heure d'arrivée. Astuce prendre un billet de train jusqu'à Blacons. Il comportera les horaires des navettes et bus (les bus prennent les billets SNCF).

2) Vous pouvez aussi arriver à la gare de Crest et prendre un taxi (que nous pouvons réserver pour vous) pour les 9 derniers kilomètres jusqu'à L'Aube.

## SAONE ET LOIRE – ACCES

### POUR VOUS RENDRE à LA MAISON DU BEUVRAY

71990 Saint Léger sous Beuvray (Saône et Loire.) <http://www.maisondubeuvray.com/>



**En voiture** : en venant d'Autun ou d'Etang sur Arroux, prendre la première route à droite en épingle à cheveux avant d'entrer dans le centre de St Léger sous Beuvray. Coordonnées GPS: N 46°55' 39.8" - E 004°06' 56.9" Lieu dit : Le Moiron

**Par le train**, la gare la plus proche (10kms) est celle d'Etang sur Arroux (71190).

Taxis : 23€ tarif de jour, 33 € nuit et jour férié (tarif janvier 2012) , gare d'Etang - Maison du Beuvray.

La gare TGV Le Creusot-Montceau-Montchanin est à 40 kms de la Maison du Beuvray

Taxis : 74€ tarif de jour, 110 € nuit et jour férié (tarif janvier 2012) , gare TGV -Maison du Beuvray.

Réserver à l'avance un taxi : M Lamotte 03 85 82 20 55