



## **Formation professionnelle NONINDO JURA**

Marion Tourenne 6 rue des Pourets 39190 Rosay - 06 43 12 49 05

Courriel : [marion@shiatsu-lons.com](mailto:marion@shiatsu-lons.com) - [www.shiatsu-lons.com](http://www.shiatsu-lons.com)

SIRET 803 491 166 000 10 - APE 8559B

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

## **Atelier 1**

7 jours de stage : 49 heures

### **Le Shiatsu**

D'origine japonaise, la pratique du shiatsu est fondée sur les théories de la médecine 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 d'Isabelle Laading, elle-même formée par Tokuda Sensei : à chaque séance le patient (vêtu), reçoit un shiatsu complet, sur tout le corps. Selon les besoins du patient, un travail particulier sur certains points d'acupuncture ou un shiatsu spécifique est proposé.

### **L'atelier 1**

Chaque demi-journée de l'atelier 1 s'articule selon 3 phases :

Théorie, pratique du shiatsu, exercices de mieux-être et conscience de la posture pour le/la praticien/ne.

#### **\*Cours théorique**

Les fondamentaux :

Le shiatsu, particularité d'un shiatsu traditionnel pratiqué systématiquement sur tout le corps (donc sur tous les méridiens).

Le Qi, les méridiens, la théorie du yin-yang, les 5 mouvements, le cycle des 5 transformations.

Fonction des organes selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et mouvements du Qi des émotions.

Importance de l'attitude du praticien pour acquérir geste et présence justes.

Éthique du praticien.

#### **\*Cours pratique**

Initiation au shiatsu traditionnel :

Fonctions et localisation des méridiens.

Étude et pratique détaillées du shiatsu complet (sur tout le corps).

Clés de la posture du praticien, respiration et techniques de pression.

Mise en œuvre des fondements pour pratiquer le shiatsu de relaxation.

#### **\*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.

## Les origines du shiatsu Nonindo France : Ryotan Tokuda Sensei et Isabelle Laading

L'enseignement de shiatsu traditionnel proposé ici a été transmis par Maître Ryotan Tokuda en 1988 à Isabelle Laading. 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. Tokuda sensei fait partie de la lignée de maître Yanagiya Sorei.

Isabelle Laading, enseignante et thérapeute, se consacre, depuis 1968, à l'étude et à la pratique des arts traditionnels de santé orientaux. En 1983, elle débute sa formation en shiatsu avec Rex Lassalle (école Hara Shiatsu International). Elle poursuit en shiatsu et médecine traditionnelle chinoise (acupuncture, pharmacopée, diététique chinoise) avec Tokuda Sensei et en Chine quelques mois.

En 1994, Maître Tokuda lui confie la responsabilité de diffuser cet enseignement, avec le souhait de la création d'un Institut Nonindo-France, qui relie maintenant un réseau de praticiens formés au shiatsu de Tokuda Sensei dans le cadre des Ateliers du Bateau Ivre.

C'est fin 2018 qu'elle propose à plusieurs praticiens confirmés parmi ses élèves de reprendre le cursus. Elle termine en 2019 sa dernière formation longue pour débutants et se consacre désormais aux cours de perfectionnement et de pharmacopée chinoise pour ses élèves.

## A qui s'adresse cet atelier ?

**Cet atelier est conçu pour des débutants. Aucune formation préalable n'est requise.**

L'enseignante prend 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 d'autres écoles souhaitant réviser, approfondir ou s'initier au shiatsu de Tokuda Sensei.

## Poursuivre la formation, les ateliers suivants, la certification de l'école Nonindo

L'atelier 1 vous permet de pratiquer un shiatsu traditionnel complet dit « de relaxation » sur vos proches.

La suite de la formation complète est composée de : cours de perfectionnement, études de shiatsu spécifiques, exercices de santé pour le praticien, exercices spécifiques pour acquérir posture et geste juste, bases théoriques de la MTC, méthodes traditionnelles pour établir un bilan énergétique, pratique des moxas et magrains, études des pathologies courantes et cours de diététique chinoise.

Cette formation est proposée de façon discontinue sur 2 ans et demi :

Ateliers 2 et 3 : sessions de 10 jours répartis soit sur 5 week-ends de 2 jours soit sur deux périodes de 5 jours.

Atelier 4 : 2 sessions de 3 jours.

Les formations « ateliers 1,2,3,4 » sont validées par un entretien individuel et une attestation de présence.

A partir 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, il sera alors payant.

Un atelier 5 de supervision est ouvert chaque année à tous les praticiens ayant accompli le cursus complet.

Un atelier d'été pourra également être proposé chaque année, « Révisions et exercices des 5 saisons pour la santé du praticien », accessible à partir de la fin de l'atelier 2.

## 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 d'Isabelle Laading, 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 (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 Nonindo est particulière ainsi que son orientation thérapeutique et les exercices proposés nourrissent efficacement leur pratique du shiatsu.

## **Enseignante**

### **Marion Tourenne**

Praticienne confirmée de shiatsu, enseignante de Do in.  
Formée et certifiée en shiatsu par Isabelle Laading, école Nonindo-France  
Formation et certifiée en pharmacopée chinoise par Isabelle Laading  
Spécialisation shiatsu pour la maternité, Ecole Well Mother avec Suzannes Yates

*Co-enseignante pour l'atelier 1 uniquement*

### **Cathy Franchet**

Praticienne confirmée et enseignante de shiatsu, do in et de yoga.  
Formée en yoga au Centre Chotika à la fédération française des écoles de yoga,  
Formée et certifiée au shiatsu et à la pharmacopée chinoise par Isabelle Laading, école Nonindo-France  
Formée en massage Tuina avec l'association « Le fil à soi ».  
Formation en cours : Energétique chinoise avec Régis Blin

## **Coût pédagogique**

**630 € TTC** pour l'atelier : cours et documents fournis.

## **Horaires**

7 heures de cours par jour avec pauses matin et après-midi.  
Le premier jour débute à 10h et le dernier se termine à 17h. Après-midi libre le 4<sup>e</sup> jour.  
Les autres jours, les cours débutent à 9h et se terminent à 19h avec une pause déjeuner, sieste, promenade de 3 heures.  
Pratique de santé chaque matin avant le petit déjeuner, de 7h15 à 8h : do in, qi gong et méditation.

## **Inscription aux cours et règlement**

### **Inscription à titre individuel**

Adressez-nous le formulaire que vous trouverez en fin de document, accompagné d'un chèque d'arrhes de 190 €, libellé à l'ordre de Marion Tourenne. 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 encaissées à l'expiration de ce délai. Le solde de 440 € sera réglé au moment du stage. Des facilités de paiement sont possibles. N'hésitez pas à nous contacter.

Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée et limitées au nombre de participants compatible avec une pratique fructueuse. Nous nous réservons le droit de décision sur chaque acceptation d'inscription, ainsi que sur l'annulation ou le report de stages.

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 50 € pour frais administratifs, le reste des arrhes vous sera remboursé.  
- moins d'un mois avant le début de l'atelier : nous conserverons les arrhes.

### **Inscriptions-réservations**

Le formulaire de réservation et acomptes en page suivante est à envoyer à :  
Marion Tourenne, 6 rue des Pourets 39190 ROSAY.

## Lieu, conditions d'hébergement et restauration, inscriptions hébergement

Il s'agit de l'écolieu Ô saveur de l'instant  
174 rue Thiellet, 71500 St Usage  
[www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr/fr/](http://www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr/fr/)

Ce stage dense en apprentissage et pratique nécessite de la concentration et du repos. Prendre la voiture et retrouver le quotidien après 7 h de cours trouble l'assimilation de l'expérience shiatsu. D'où notre choix d'un stage résidentiel lors duquel tout stagiaire est tenu de prendre l'une des pensions proposées.

L'écolieu Ô saveur de l'instant nous offre des conditions idéales, avec chambres et repas sur place. Ce lieu est choisi pour la qualité de son accueil chaleureux et authentique, la pension bio (et vegan possible), l'environnement calme et naturel, la dimension écologique des aménagements et bâtiments. Une tisanerie offre à tout moment de la journée des collations (fruits, tisanes, thés et cafés). Hammam sur réservation (25€ pour 1 h, pour 5 personnes max en même temps), piscine naturelle en plein air, exploitable selon météo, saison, et frilosité personnelle.

L'hébergement se fait en chambres à plusieurs lits, avec douche et wc, ou en chambre individuelle dans la mesure des places disponibles.

Veuillez apporter vos serviettes de toilette. Les draps sont fournis.  
Les chambres sont attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions.

**Coût de la pension complète**, pour les 7 jours, du premier jour à 10h au dernier jour à 17h :

**335 €** en chambre collective,

**395 €** en chambre à deux,

**485 €** chambre individuelle.

Prévoir 45 € pour le repas et la nuitée supplémentaires si vous arrivez la veille et/ou repartez le lendemain.

Ce tarif est un forfait. L'ensemble des journées réservées est dûe, quelles que soient les dates d'arrivée ou de départ des participants et que les repas et nuitées soient pris ou non.

Les frais d'hébergement et de restauration sont à réserver et à régler en sus de l'inscription pédagogique, et l'inscription se fait directement en ligne à

<https://ecolieu.osaveurdelinstant.fr/fr/programme-et-reservation/formations/formation-de-shiatsu-nonindo-module-1/individual-registration>

Ou par mail [infos@osaveurdelinstant.fr](mailto:infos@osaveurdelinstant.fr) ou téléphone 03 73 27 05 75

Les chèques ANCV sont acceptés jusqu'à 50% du prix de la pension complète.

### Détails pratiques

Des supports de cours vous seront remis (descriptif du protocole, trajets des méridiens, etc...) mais une prise de note complémentaire est nécessaire, prévoyez donc de quoi écrire.

Nous mettons à votre disposition un tapis de sol type yoga (mince) et un zafu. Dans la mesure du possible, apportez le matériel qui vous semble nécessaire pour votre confort lors de notre pratique au sol : coussins et tapis supplémentaires, une grande serviette / paréo / tissu à placer sur le tapis de sol, une couverture.

Notre règlement intérieur est joint en annexe et sera affiché en salle de cours.

Merci de signaler les allergies alimentaires ; nous tenons à vous informer que le cuisine est collective et qu'il sera impossible au cuisinier de gérer des repas trop spécifiques.

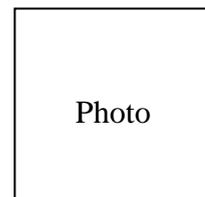
L'accueil au centre Ô saveurs de l'instant est prévu à partir de 9h le premier jour du stage. Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir le lendemain de l'atelier, ces options sont possibles, avec supplément. A préciser lors de votre inscription en ligne.

## INSCRIPTION ATELIER 1 – Dates : 26 octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2020

Merci de renvoyer ce formulaire à Marion Tourenne 6 rue des Pourets 39190 ROSAY

---

### FORMULAIRE D'INSCRIPTION A L'ATELIER 1



NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TEL :

Adresse e.mail :

PROFESSION :

DATE DE NAISSANCE :

Notion en médecine chinoise : oui  non  niveau :

Pratiques corporelles habituellement pratiquées (yoga, qi gong, do in...) :

Je joins un chèque d'arrhes de 190 € à l'ordre de Marion Tourenne qui sera encaissé après les 10 jours de délai de rétractation prévus par la loi.

Ou j'effectue un virement : BIC : CCOPFRPPXXX IBAN : FR76 4255 9100 0004 0157 6402 816

Date :

Signature

Signature valant acceptation de l'intégralité du document. Nous signerons un contrat de formation professionnelle à titre individuel en début de stage en cas de financement individuel (sans prise en charge par l'employeur ou un organisme).

---