



L'ÉCOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE DE MONTPELLIER

L'ENSEIGNEMENT DIFFUSÉ AU SEIN DE L'ÉCOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE DE MONTPELLIER S'APPUIE SUR LES PROGRAMMES DE L'ÉCOLE (EST) DE BERNARD BOUHERET. IL RÉUNIT THÉORIE MÉDICALE ET APPLICATIONS PRATIQUES, CULTURE ET PHILOSOPHIE, MATIÈRES QUI SONT ENSEIGNÉES PAR CYCLES COMPLETS D'UNE ANNÉE, ET CE SUR UNE DURÉE DE 4 ANS.

Cet enseignement a été élaboré par Bernard Bouheret, kinésithérapeute D.E., certifié de l'Ecole de Koho Shiatsu où il a reçu sous l'autorité de maître Ryuho Okuyama, fondateur de l'Ecole de la Huitième Lumière (Hakko Ryu), le diplôme de Shiatsu thérapeutique lui permettant ainsi de transmettre cette discipline manuelle japonaise reconnue depuis 1955 par le gouvernement japonais. (Depuis 1997 le Shiatsu fait partie des 8 médecines alternatives complémentaires reconnues digne d'intérêt par le Parlement Européen).

La pratique « Sei Shiatsu Dô », la voie du Shiatsu sincère, est l'appellation sous laquelle se retrouvent les praticiens de l'école.

L'E.S.T de Montpellier a comme vocation de former des thérapeutes complets, solides dans leur corps, instruits des lois théoriques, mais aussi éveillés à la sensibilité du soin manuel énergétique au travers de la sincérité de l'écoute et de l'art du toucher.

L'Ecole peut aussi éclairer toute personne voulant pratiquer sur ses proches et désireuse de s'initier à l'art et à la voie du Shiatsu familial.

L'E.S.T de Montpellier est affiliée à l'Union Francophone des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique (UFPST). Elle instruit, guide et conseille tout étudiant voulant se présenter au certificat de praticien (fin de 4e année).

L'E.S.T forme régulièrement des professionnels de la santé : kinésithérapeutes, infirmières, médecins, psychomotriciens, orthophonistes, podologues, aides-soignants, éducateurs spécialisés..., mais aussi bon nombre d'artistes : danseurs, comédiens, chanteurs et interprètes voulant enrichir leur art ou se reconverter dans le soin manuel.

L'Ecole, au travers de son art médical, entretient bien évidemment d'étroites relations avec les professeurs et pratiquants d'arts martiaux, tant le Japon et sa tradition nous relie tous ensemble.

L'E.S.T Paris a déjà formé des personnes ayant une déficience visuelle provenant de l'Institut Valentin Haüy, et a su s'adapter et procéder aux ajustements nécessaires pour la bonne intégration de l'enseignement. Tous les cours peuvent être enregistrés pour une meilleure diffusion des données théoriques. Les personnes mal voyantes ou non voyantes peuvent se voir attribuer, si nécessaire, un assistant personnel.

L'Ecole de Montpellier assure également un enseignement d'anatomie et de physiologie pour parfaire la formation de ses étudiants. Elle s'est attaché le service de spécialistes en la matière : une professeure agrégée enseigne la physiologie, une kinésithérapeute ostéopathe enseigne l'anatomie.

Un cursus d'anatomie palpatoire sera prochainement créé, afin d'assurer une vraie passerelle entre médecines occidentale et orientale.

LE MATÉRIEL PEDAGOGIQUE

Grâce à l'appui de l'EST Paris, l'école s'est dotée de tous les moyens modernes de communication afin que l'enseignement soit intégré au mieux.

Il est riche de nombreuses vidéos et d'enregistrements de cours et de conférences.

Trois ouvrages de référence sur le Shiatsu ont été publiés par Bernard Bouheret en 2006, 2009 et 2012: ils sont un support précieux pour bien assimiler les lois fondamentales de notre art médical. Un Vade Mecum de 108 pathologies est aujourd'hui disponible pour les étudiants et les praticiens afin de les guider vers une pratique sûre et précise.

Tous les cours sont téléchargés via internet et ouverts aux étudiants au travers de «liens de groupe », leur permettant ainsi d'échanger entre eux.

LES ATELIERS PRATIQUES ET D'ENTRAINEMENT

La force d'une Ecole réside dans la bonne transmission de l'enseignement, mais aussi dans la force des liens qui unissent les étudiants entre eux. Tout est fait pour générer et créer des rapports cordiaux, amicaux et sincères sans lesquels aucun enseignement ne peut infuser durablement au cœur des élèves.

Grâce au soutien de l'Association Internationale de Shiatsu Traditionnel AIST, de nombreux ateliers d'entraînement encadrés sont ouverts chaque mois, afin que la pratique du Shiatsu soit riche et régulière.

À Montpellier, les futurs praticiens bénéficient, au delà des ateliers d'entraînement mensuels, d'un **atelier pratique destiné au personnel soignant et social** du centre d'hébergement d'urgence Regain. Des échanges récents avec des responsables hospitaliers nous donnent bon espoir d'ouvrir prochainement un atelier pratique au sein du CHU de Montpellier à l'image de nos amis parisiens qui ont accès depuis plusieurs années à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, de l'hôpital Cochin, de l'hôpital Necker, de l'hôpital St Antoine, et du Ministère de la Recherche, et peuvent librement s'exercer sur le personnel de ces établissements.

Avec le soutien de l'AIST un atelier réservé aux élèves de 3e année de l'EST Paris est organisé avec l'Association Française des Polyarthritiques (A.F.P). Il leur permet, sous la surveillance de thérapeutes diplômés, d'accéder à une vraie pratique thérapeutique en vue de bien exercer leur futur métier de praticien.

L'E.S.T a récemment initié une formation d'enseignants. Ceux-ci assistent les cours, de la 1ère à la 4ème année ainsi que les stages tout au long de l'année; des séminaires spécifiques leur seront proposés plusieurs fois dans l'année.

L'E.S.T est en constant partenariat avec l'A.I.S.T (Association Internationale de Shiatsu Traditionnel) qui œuvre de concert avec l'Ecole pour mener à bien sa mission : ateliers, stages, conférences, voyages solidaires qui permettent ainsi l'ouverture du Sei Shiatsu à l'extérieur.

Depuis sa création, L'E.S.T a formé de nombreux thérapeutes - qui ont eux-mêmes ouvert leur propre école - avec lesquels elle entretient des rapports de soutien réciproque et de prospérité mutuelle. Ils sont tous rassemblés au sein de L'A.I.S.T qui est notre lieu d'échanges et de rencontres.

L'E.S.T fait également partie des membres fondateurs de l'U.F.P.S.T (Union Francophone des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique), créée en Avril 2012, et dont la vocation est de défendre une formation de qualité et les intérêts des professionnels de shiatsu thérapeutique. Bernard Bouheret en assure la présidence. L'UFPST pourrait bientôt faire partie intégrante du CCREAT (Centre de Recherche et d'Étude en Acuponcture Traditionnelle) en y représentant le Shiatsu Thérapeutique.

LE SEÏ SHIATSU DÔ

C'est après 25 ans de pratique intensive en cabinet que Bernard Bouheret donne vie à 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 pour autant, 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 subtilité et profondeur, légèreté et enracinement, rythme, mouvement et silence.

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

Bernard BOUHERET Directeur Fondateur de l'EST Paris
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).

En 1977, il rencontre le Shiatsu, 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.

Il va entamer en septembre 2018 sa 41ème année de pratique.

L'ÉCOLE

L'ÉCOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE DE MONTPELLIER-MÉDITERRANÉE EST LE FRUIT DU RAYONNEMENT DE L'E.S.T DE PARIS, DONT BERNARD BOUHERET EST LE DIRECTEUR-FONDATEUR. ELLE SE PROPOSE DE DIFFUSER UN ENSEIGNEMENT TRADITIONNEL, ALLIANCE DE LA CULTURE ET DE LA PHILOSOPHIE ORIENTALES, DE LA THÉORIE MÉDICALE CHINOISE ET DE SES APPLICATIONS PRATIQUES.

L'enseignement est dispensé par **Martine Cano**, Praticienne diplômée de l'EST Paris et de l'UFPST, Enseignante agréée de l'EST, Vice-Présidente de l'AIST (Association Internationale de Shiatsu Traditionnel), Responsable du pôle ateliers pratiques à l'AIST durant 8 années, membre de l'UFPST (Union Française des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique).

Martine Cano

Voilà plusieurs décennies que Martine Cano a rencontré le Shiatsu, porté alors à Montpellier par Bernard Bouheret de retour du Japon. Dès lors un long cheminement a commencé à se faire pour être aujourd'hui sa Voie, éclairée par la lumière du « geste juste ».

C'est à Paris en 2009 enseignée par Bernard Bouheret à l'EST, qu'elle obtient son diplôme de praticienne de shiatsu thérapeutique, suivi de 4 années d'assistantat à ses côtés.

Elle encadre des ateliers d'entraînement d'élèves sur Paris et Montpellier, a suivi, (et poursuit !) la formation de professeurs de Sei Shiatsu Dô et de Qi Gong thérapeutique qu'elle pratique depuis 30 ans et enseigne depuis 7 années (voir site).



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

LES COURS S'APPUIENT SUR TROIS MATIÈRES :

- **La pratique :**

- Bilan de santé par la prise des pouls
- L'interrogatoire, l'écoute et l'observation
- Shiatsu : traitement du corps dans sa globalité

- **L'apprentissage des différentes formes de Shiatsu :**

- Shiatsu familial
- Shiatsu thérapeutique
- Shiatsu martial
- Shiatsu fluidique
- Shiatsu assis

- **La théorie des grandes lois de l'énergie :** le Tao, le Yin/Yang, les cinq éléments de la Terre, les six qualités du Ciel, les méridiens principaux, le psychisme...

- **Le Qi Gong :** exercices destinés à ouvrir les canaux d'énergie et à éveiller le corps du praticien au ressenti de la circulation interne.

INFORMATIONS PRATIQUES

L'ENSEIGNEMENT EST DISPENSÉ PAR **MARTINE CANO** et **STINA JOUBERT ET SON ÉQUIPE D'ASSISTANTS**.

Il se déroule sur 4 ans à raison de 100 heures annuelles. La 4ème année est enseignée par Bernard Bouheret, directeur fondateur de l'E.S.T Paris.

- Le week-end : le samedi de 15h00 à 20h00 et le dimanche de 9h30 à 14h30 (6 week-ends par an + stage de 3 jours fin juin + 4 ateliers d'entraînement AIST obligatoires).

Des journées ponctuelles sont régulièrement proposées par Bernard Bouheret pour compléter la formation.

Les cours d'anatomie-physiologie (60 heures) sont obligatoires à partir de la 2e année. Il est fortement conseillé de les débiter dès la première année. Ils sont dispensés sur Montpellier par les enseignants de l'école.

Depuis 2011, grâce à des conventions signées par l'Ecole, des ateliers rémunérés sont proposés aux nouveaux praticiens diplômés de l'EST. Une stratégie se développe auprès de grandes entreprises (Decaux Lyon, Théâtre de la Ville, Air France, Thalès, Dassault, Vuitton...) afin de générer de l'activité dès la sortie de l'école. Voir le site : www.eqst.org

TARIFS :

- Les frais de scolarité pour les 3 années sont de 1200 € par an auxquels il faut ajouter 25€ d'adhésion à l'Association Internationale de Shiatsu (AIST).
- La 4ème année est enseignée par Bernard Bouheret à l'EST Paris.

Le coût de l'anatomie-physiologie est de 600 €, soit 300€ par matière

- Des formations internes pour des personnes déjà formées au Shiatsu peuvent s'effectuer sur un cursus plus dense, le prix de la formation est alors étudié cas par cas.

Les frais de scolarité sont à régler lors de l'inscription. Des facilités de paiement sont proposées ; elles ne dispensent néanmoins personne d'un engagement à l'année.

LIEUX DE COURS ET ATELIERS D'ENTRAINEMENT AIST :

- Les cours de 1ère et 2^e année et les ateliers d'entraînement A.I.S.T auront lieu :

**Salle Kiné-Gym, 14, bis Rue St Louis- Les Arceaux - 34000 Montpellier
(Tram ligne 3, arrêt Plan Cabanes)**

- Les cours de 3ème année, d'anatomie et de physiologie auront lieu :

21, Chemin de Tissons 34170 Castelnau le Lez. Tram ligne 2, arrêt La Galine (15mn gare SnCF), proche sortie autoroute A9

- Possibilités d'hébergement sur place pour les élèves venant de loin.

CALENDRIER 2018-2019

1ère Année WEEKEND

Le samedi après-midi de 15h à 20h et le dimanche matin de 9h30 à 14h30:
- 6/7 octobre - 3/4 novembre - 15/16 décembre - 12/13 janvier - 2/3 février –
16/17 mars + STAGE RÉSIDENTIEL À SÈTE avec Bernard BOUHERET les 28, 29
et 30 juin.

Examen pratique de fin de 1ère année le dimanche 16 juin 2019

2ème Année WEEKEND

Le samedi après-midi de 15h à 20h et le dimanche matin de 9h30 à 14h30:
15/16 septembre - 20/21 octobre - 1/2 décembre - 19/20 janvier 2018 –
23/24 février - 23/24 mars + STAGE RÉSIDENTIEL À SÈTE avec Bernard
BOUHERET les 28, 29 et 30 juin.

Examen de fin de 2ème année au 1er cours de rentrée de 3ème année.

3ème Année WEEKEND

Le samedi après-midi de 15h à 20h et le dimanche matin de 9h30 à 14h30:
29/30 septembre - 17/18 novembre - 26/27 janvier - 16/17 février - 9/10 mars -
13/14 avril + STAGE RÉSIDENTIEL À BUTHIERS (près de Paris) avec Bernard
BOUHERET les 29, 30 et 31 mars 2019.

Examen de passage du diplôme de Shiatsu Traditionnel (écrit +pratique) le
samedi 8 septembre 2018.

ANATOMIE : Le samedi de 15h00 à 19h00 :

13 octobre - 10 novembre - 1er décembre - 5 janvier 2019 - 9 février - 30 mars
et le 6 avril.

PHYSIOLOGIE : Le samedi de 15h00 à 19h00 :

3 novembre – 8 décembre - 12 janvier 2019 - 23 février - 16 mars – 27 avril et
le 25 mai.

Examen d'anatomie et de physiologie le samedi 8 septembre 2019.

Ateliers d'entraînement AIST encadrés

1 dimanche par mois de 10h00 à 18h00 avec des élèves de 2ème, 3ème et 4ème
année :

9 septembre - 14 octobre - 25 novembre - 9 décembre - 6 janvier 2019 -
10 février - 31 mars - 7 avril - 12 mai et 16 juin après-midi.

Atelier pratique AIST CHU Regain à partir de la 2ème année

2 mercredi après-midi par mois :



12, Rue des Jacinthes 34170 - Castelnau le Lez- Tel : 06 43 84 72 46
martine.cano@gmail.com - www.shiatsu-est.org / www.shiatsu-montpellier.fr
Centre de formation agréé - Ecole affiliée à l'U.F.P.S.T

ATELIER PORTES OUVERTES

LES DIMANCHES 10 JUIN 2018 DE 14H00 A 18H00, ET LE DIMANCHE 9 SEPTEMBRE 2018 DE 10H00 A 18H00 À LA SALLE KINÉ-GYM 14, BIS RUE ST LOUIS - LES ARCEAUX- MONTPELLIER (1)

VOUS NE CONNAISSEZ PAS LE SEÏ SHIATSU, VOUS SOUHAITEZ LE DÉCOUVRIR, SOYEZ LES BIENVENUS À L'ATELIER DE PRÉSENTATION DE L'ECOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE DE MONTPELLIER.

Cet atelier permet de prendre contact avec le Sei Shiatsu :

- Observer des praticiens en activité
 - Recevoir quelques manœuvres du Sei Shiatsu
 - Échanger avec Martine Cano, Stina Joubert et l'équipe d'assistants.
- Ceux qui le souhaitent pourront s'initier gracieusement aux premières manœuvres du protocole de Sei Shiatsu familial.

Le Qi Gong étant une pratique régulière au sein de l'E.S.T, vous êtes invités à participer à un cours animé par Martine Cano de 9h30 à 10h30 tous les mercredi (1). Cela vous permettra de percevoir la circulation de l'énergie dans votre corps.

(1)Lieu de pratique : Salle Kiné-Gym, 14, bis Rue St Louis- Les Arceaux- Tram ligne3, arrêt Plan Cabanes).

PROGRAMME

1^{ère} Année

PRATIQUE :

- **Shiatsu familial**

- Introduction au **Shiatsu martial** et au **Shiatsu fluidique**

- L'acquisition d'une **gestuelle complète** adaptée à l'ensemble du réseau des méridiens et respectant leur sens ascendant et descendant.

- L'acquisition de **gestes sûrs, souples et profonds** à la fois permettant l'ouverture de ces méridiens.

- L'acquisition **de bonnes postures** s'adaptant aux différentes régions et reliefs du corps.

- L'acquisition d'un **travail rythmé** donnant le **tempo** et s'harmonisant à la circulation de l'énergie dans le corps.

- La connaissance de certains **grands points** qui ponctuent les manœuvres et connectent les organes du corps.

THEORIE :

- Historique du Shiatsu

- Le Tao / Le Yin/Yang / L'Energie

- Les 3 Foyers et les 3 trésors

- Les grands méridiens

- L'horloge circadienne

- Cinq éléments de la Terre et six qualités du Ciel

- Préparation au certificat de Shiatsu familial

QI GONG

La pratique de cette première année est très importante car elle pose le canevas du Shiatsu, trame que l'on retrouvera toujours comme support de notre travail. La théorie est légère et consiste en l'apprentissage des grandes lois de la circulation de l'énergie.

Les objectifs

A la fin de cette année, si l'étudiant a travaillé régulièrement, le Shiatsu complet ou familial est acquis. Un examen de certification a lieu durant le dernier cours de l'année.

Ce Shiatsu permet de traiter ses proches et de soulager les tensions accumulées au cours de la journée.

Il est un outil de prévention et de savoir vivre et il est déjà un art de communication par le toucher.

Il fera merveille au sein de la famille et de vos proches!

PROGRAMME

2^{ème} Année

PRATIQUE

- Pratique du « **Shiatsu en cercle** ».
- Apprentissage du **Shiatsu fluidique**, spécificité du Sei Shiatsu Dô.
- Apprentissage du **Shiatsu martial** et du **Shiatsu assis**
- Apprentissage de **la prise des pouls chinois**.
- **Repérage des grands points** sur le corps (**Shu dorsaux, Mu ventraux, Shu antiques, points clés des Merveilleux Vaisseaux**).

THEORIE :

- La distribution du Qi
- L'Energie, le sang et les liquides organiques .Les causes des maladies .Théorie de la prise des pouls, examen palpatoire essentiel pour le Shiatsu thérapeutique.
- Apprentissage du calendrier énergétique.
- Les points Shu et les points Mu.
- Théorie des problèmes psychologiques et émotionnels : « Les entités viscérales ».
- Approfondissement de la notion Yin-Yang.
- .Apprentissage des grandes intentions thérapeutiques.
- Les trois Foyers et les énergies correspondantes.
- Initiation à la théorie des points Shu antiques et des points clés des Merveilleux Vaisseaux.
- Initiation à l'anatomie et à la physiologie occidentales.

QI GONG

Cette deuxième année est fondamentale pour l'acquisition du Shiatsu thérapeutique. L'apprentissage d'une théorie plus élaborée est nécessaire et, au niveau pratique, d'autres types de Shiatsu viennent compléter le savoir. La pratique palpatoire de la prise du pouls, panacée de la médecine énergétique orientale, est enseignée dès le premier cours.

Les objectifs

A la fin de cette année studieuse, chacun sera à même d'effectuer un Shiatsu de qualité en fonction des saisons.

L'étudiant a assimilé les grandes lois de la circulation et les grands points de l'énergie ; il en connaît les rouages.

Il a parfait sa technique de praticien manuel grâce aux différents styles de Shiatsu et peut déjà répondre à certaines pathologies légères.

Il a acquis des bases d'anatomie et(ou) de physiologie indispensables à sa bonne pratique.

Un examen d'aptitude théorique sanctionne cette deuxième année.

PROGRAMME

3^{ème} Année

PRATIQUE

- Pratique du « **Shiatsu des cinq intentions** » en accord avec les cinq mouvements
- Démonstration « in vivo » de la conduite à tenir lors d'une **consultation thérapeutique**.
- Pratique ouverte à la 3e année dans **les dispensaires** de l'EST Paris (Hôpital Cochin, Necker, atelier PR, BNF, ministères...).
- **Pratique combinée** des différents Shiatsu (martial, fluide, assis).
- Pratique du « **Shiatsu en cercle** »
- **Repérage des grands points des méridiens**

THEORIE :

- Apprentissage des **douze grandes fonctions du corps** (Foie, Cœur, Poumon...)
- Apprentissage de la fonction des **points principaux** des 12 méridiens et du Du Mai et Ren Mai.
- Apprentissage de certaines **pathologies** et des **stratégies associées** (lombalgies, migraines, asthme, rhumatismes, dépression...).
- Perfectionnement du **bilan de la prise des pouls** (pouls en cinq temps, pouls de l'énergie ancestrale).
- **Les autres temps du diagnostic** ; inspection, interrogatoire, écoute
- Théorie et pathologies des **Merveilleux Vaisseaux**.

QI GONG

La troisième année nous fait progresser vers l'acquisition du Shiatsu thérapeutique. Elle continue d'explorer la médecine orientale, la pratique gagne alors en science et en conscience.

Les objectifs

A la fin de cette troisième année, le Shiatsu est stable, les automatismes sont intégrés, la pratique est raisonnée et le bilan de la prise des pouls s'affirme.

Il faut maintenant beaucoup pratiquer, expérimenter, acquérir de la confiance !

L'EST dispense un « certificat de Shiatsu traditionnel » à la fin de cette année (Théorie + pratique)

LES OUVRAGES :

L'ART ET LA VOIE DU SHIATSU FAMILIAL PAR BERNARD BOUHERET

SHIATSU THÉRAPEUTIQUE ET PLANTES D'AMAZONIE PAR BERNARD BOUHERET

VADE-MECUM DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE PAR BERNARD BOUHERET