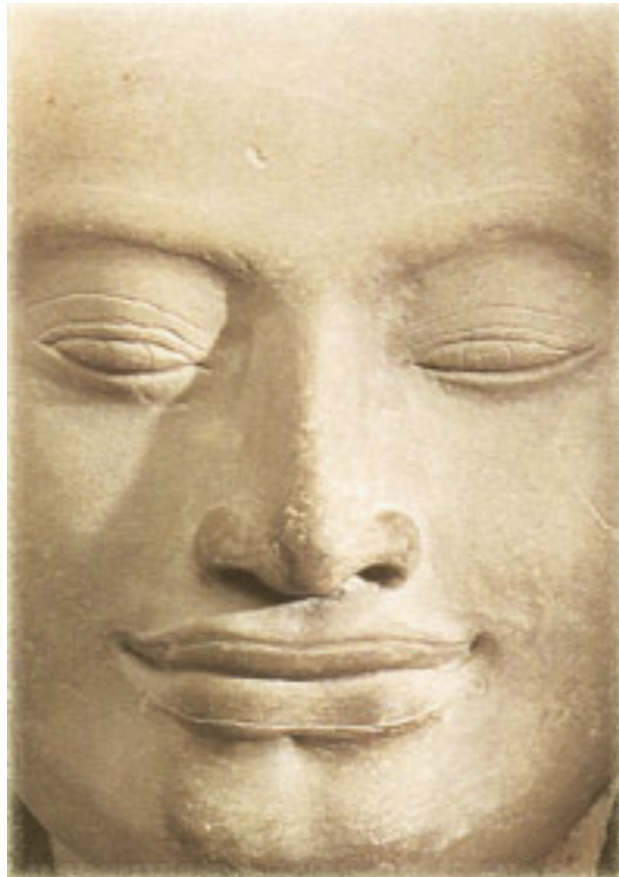


ECOLE AMMA SHIATSU

Cours Hebdomadaires 2011 / 2012

Do In - Initiation Shiatsu



un pur moment de détente...



ECOLE AMMA SHIATSU

Bruno DEBIENNE

Praticien et Enseignant FFST

CRT1 rue du Pic au Vent 59810 LESQUIN

06 22 69 71 31

SIRET 444 192 306 00033

www.amma-shiatsu.com



Le Shiatsu est une technique manuelle d'origine chinoise et japonaise. Son étymologie parle très clairement de pression des doigts effectuées avec le poids du corps. De plus, on dit souvent que le Shiatsu, c'est de l'acupuncture manuelle. Ce raccourci a le mérite de préciser son champ d'action : c'est un travail sur les «365» points d'acupuncture et sur certaines zones réflexes du corps. Enfin, les idéogrammes qui composent le mot «Shi - Atsu» évoquent aussi l'idée de déséquilibre, de changement et de mouvement.

De fait, le Shiatsu, c'est aussi simple que le vélo. Il faut pédaler, produire du mouvement (acquérir un certain rythme) et regarder loin devant soi, donc lâcher-prise sur l'aspect technique pur. Car l'essentiel est ailleurs. Votre 1^o cours de Shiatsu servira juste à vous mettre en selle, et ensuite vous pratiquerez en toute liberté les enchaînements proposés.

Quelques gestes techniques élémentaires suffisent à pratiquer. Des explications simples sur les concepts asiatiques tels le Yin/Yang ou le Ciel/Terre peuvent satisfaire votre curiosité. Mais le principal du cours, ce n'est que de la pratique... le plaisir de «donner et de recevoir» du bien-être, avec simplicité, créativité et exigence.

Le Do In, c'est l'entretien énergétique quotidien. La base de l'apprentissage du Shiatsu.

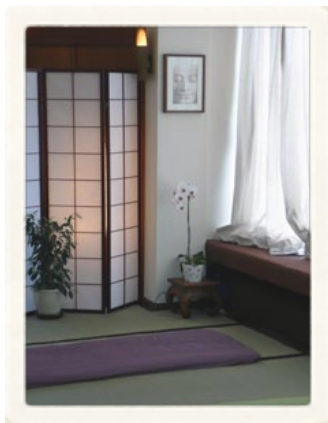
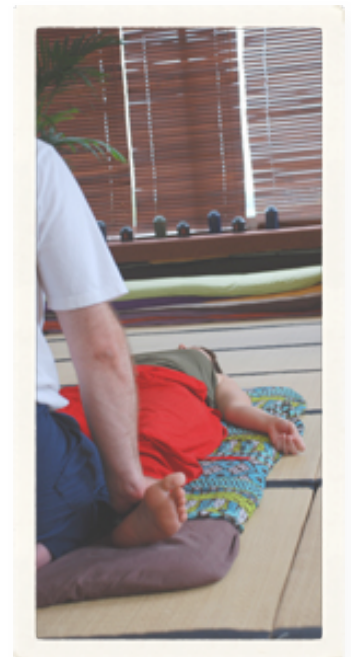
- Do : le Dao (Tao), la Voie - conduire et diriger l'énergie (le Qi) dans le corps ;
- In : étirer et solliciter les muscles, les tendons, les os.

Pratiqués seul ou en groupe, en complément ou indépendamment du Shiatsu les enchaînements alternent respirations, pressions et étirements, sons, visualisations énergétiques et méditations. Très vite, vous trouverez les mouvements qui vous conviennent le mieux, pour pratiquer seul «à la maison».

Dans notre monde en perpétuel changement et mutation, l'excès de stress et la sédentarité déstabilisent notre capacité d'adaptation. L'abus de stress déséquilibre notre mécanique physique, psychologique et émotionnelle,... et notre santé peut s'en ressentir.

Et si vous vous accordiez une petite pause bien-être : juste s'occuper de soi et retrouver les gestes simples qui font du bien, en pratiquant le Do In et le Shiatsu.

Do In et Shiatsu réalignent notre conscience corporelle, en stimulant les grandes fonctions du corps : respiration, digestion, circulation, systèmes nerveux, musculaire et énergétique.



Les Avantages :

- préserver et entretenir la forme,
- mieux gérer le stress : prévention et réactivité,
- calmer le système nerveux et mieux gérer les émotions,
- détendre et soulager les tensions,
- minimiser les petits maux quotidiens,
- meilleur sommeil, adaptation aux décalages horaires,
- redonner rapidement tonus, vigueur et dynamisme,
- concentration, adaptabilité, efficacité,
- confiance en soi, créativité et épanouissement personnel,
- motivation, souplesse et ouverture aux autres.



MODALITES PRATIQUES

Si vous manquez un cours, vous n'êtes pas pénalisé par rapport au groupe, chaque cours étant unique et indépendant des autres. Toutefois, une présence régulière est conseillée.

Prévoyez une tenue souple, en matières naturelles de préférence. L'idéal, c'est un pantalon thaï et un T-Shirt. Do In et Shiatsu se pratiquent pieds nus ou en chaussettes légères. Veuillez vous munir d'un paréo ou d'un grand drap de bain.



PLANNING

voir annexe

PRIX TTC (TVA 19,60 %)

- votre 1^o cours est gratuit, ainsi que pour vos invités.

- 1 cours de Do In (1H) : 8 €
- forfait 10 cours de Do In : 75 €

- 1 cours de Shiatsu (2H) : 15 €
- forfait 10 cours de Shiatsu : 140 €
- forfait couple (10 cours à 2) : 200 €

CONDITIONS GENERALES DE PARTICIPATION

1) CONDITIONS D'INSCRIPTION ET DE REGLEMENT

Afin de garantir la qualité pédagogique des cours, ceux-ci sont limités à 20 participants. Votre inscription ne sera prise en compte qu'à réception de votre dossier d'inscription (pages 1 à 5 paraphées et page 6 datée et signée, précédée de la mention «Lu et approuvé - Bon pour Accord), accompagné de votre règlement.

2) CONDITIONS D'ABANDON

Tout cours ou forfait commencé est dû et facturé en totalité.

En cas d'abandon anticipé ou de cessation de votre participation aux cours (exprimée par courrier) de votre fait, et pour quelque raison que ce soit, aucun remboursement ne pourra être consenti.

Toutefois, en cas de force majeure, y compris pour raisons médicales, et sous réserve d'un courrier explicatif en apportant la preuve, vous pourrez bénéficier d'un avoir (calculé pro rata temporis en fonction des cours non reçus) à faire valoir sur les autres formations que propose l'Ecole et ce dans le délai de 2 ans, à compter de votre abandon ou de votre cessation de participation. Cet avoir pourra bénéficier à une tierce personne.

Toutefois, dans le cas d'un abandon pour causes médicales, et pour vous réinscrire à une nouvelle formation, un certificat médical indiquant expressément votre aptitude à l'effort et votre capacité à pratiquer le Do In et le Shiatsu, sera exigé.

3) CONDITION D'UTILISATION DES SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Les documents pédagogiques (polycopiés, email, vidéo, CD ou DVD), font l'objet d'une protection et sont réservés à l'usage exclusif privé des seuls stagiaires de l'Ecole Amma Shiatsu. Aucune autre utilisation ne peut en être faite (partage avec des tiers, utilisation associative, professionnelle ou commerciale) sans l'accord explicite écrit de l'Ecole.

4) CONDITIONS DE DEROULEMENT DES COURS

- Les cours de l'Ecole Amma Shiatsu se déroulent à Lesquin ou à Lille, mais d'autres lieux proches pourront vous être proposés si les circonstances l'exigent.
- En cas d'impossibilité ponctuelle d'assister à un cours, des cours de rattrapage peuvent vous être proposés gratuitement dans d'autres cours (en cas de place disponible) ou à titre onéreux.
- Si l'Ecole n'est pas en mesure d'assurer certains cours ou stages, plusieurs dates de report vous seront communiquées.
- En cas d'impossibilité pour l'Ecole de poursuivre l'enseignement, en raison d'un cas de force majeure, et à défaut d'accord amiable, les cours non effectués seront remboursés (calculés pro rata temporis)

5) DROIT APPLICABLE ET LITIGE

Ces conditions générales sont régies par la loi française.

En cas de litige et à défaut d'accord amiable, les tribunaux de Lille seront seuls compétents.

BULLETIN D'INSCRIPTION
Cours Hebdomadaire de Do In et/ou Shiatsu

Je soussigné(e)

Nom..... Prénom(s).....

né(e) le..... à.....

Adresse.....

Code postal..... Ville.....

Pays.....

Situation de famille.....

Tél. personnel..... Tél. portable.....

Personne à prévenir (nom, qualité et tél.).....

Adresse email.....

Niveau d'étude..... Diplômes.....

Profession.....

Expérience du Shiatsu et du Do In.....

Disciplines voisines (Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Arts Martiaux...)

.....

désire souscrire à un :

forfait 10 cours de Do In, soit 75 € TTC*

forfait 10 cours de Shiatsu, soit 140 € TTC*

«forfait couple» de 10 cours Shiatsu à 2, soit 200 € TTC*

dans ce cas, j'indique le nom de la personne :

(* TVA 19,60 %)

Je peux payer en une ou plusieurs fois (je remets mon ou mes chèques lors de l'inscription, en indiquant au dos au crayon de bois, la date d'encaissement souhaitée)

J'ai bien lu et approuve le descriptif de la prestation, consulté le planning en annexe et les conditions d'inscription. J'ai donc paraphé les pages 1 à 5 du présent dossier d'inscription.

Je déclare sur l'honneur être en bonne santé et

- ne pas être enceinte

- ne pas être atteint(e) d'un cancer ou d'une maladie grave (dans ce cas néanmoins, je peux joindre un certificat médical d'aptitude à l'effort et au Shiatsu).

- ne pas être atteint(e) d'une phlébite

DATE ET SIGNATURE - Pour le «forfait couple» : 2 signatures.

(Précédées de la mention «Lu et approuvé - Bon pour accord»)

Conformément à l'article L-27 de la loi du 6 janvier 1978 «Informatique et Libertés», vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.

PLANNING COURS DO IN et/ou SHIATSU NOVEMBRE 2011 - JUILLET 2012

ACCUEIL 10 mn avant le début du cours			
COURS DE DO IN LUNDI 12H40 / 13H25	COURS DE DO IN MERCREDI 12H40 / 13H25	COURS DE DO IN MARDI 18H00 / 18H45	COURS DE SHIATSU MARDI 19H00 / 21H00
lun. 14 nov. 2011	mer. 16 nov. 2011	mar. 15 nov. 2011	
lun. 21 nov. 2011	mer. 23 nov. 2011	mar. 22 nov. 2011	mar. 22 nov. 2011
lun. 28 nov. 2011	mer. 30 nov. 2011	mar. 29 nov. 2011	
lun. 5 déc. 2011	mer. 7 déc. 2011	mar. 6 déc. 2011	mar. 6 déc. 2011
lun. 12 déc. 2011	mer. 14 déc. 2011	mar. 13 déc. 2011	
VACANCES DE NOEL			
	mer. 4 janv. 2012	mar. 3 janv. 2012	mar. 3 janv. 2012
lun. 9 janv. 2012	mer. 11 janv. 2012	mar. 10 janv. 2012	
lun. 16 janv. 2012	mer. 18 janv. 2012	mar. 17 janv. 2012	mar. 17 janv. 2012
lun. 23 janv. 2012	mer. 25 janv. 2012	mar. 24 janv. 2012	
lun. 30 janv. 2012	mer. 1 févr. 2012	mar. 31 janv. 2012	mar. 31 janv. 2012
lun. 6 févr. 2012	mer. 8 févr. 2012	mar. 7 févr. 2012	
lun. 13 févr. 2012	mer. 15 févr. 2012	mar. 14 févr. 2012	mar. 14 févr. 2012
lun. 20 févr. 2012	mer. 22 févr. 2012	mar. 21 févr. 2012	
VACANCES D'HIVER			
lun. 12 mars 2012	mer. 14 mars 2012	mar. 13 mars 2012	mar. 13 mars 2012

ACCUEIL 10 mn avant le début du cours

COURS DE DO IN LUNDI 12H40 / 13H25	COURS DE DO IN MERCREDI 12H40 / 13H25	COURS DE DO IN MARDI 18H00 / 18H45	COURS DE SHIATSU MARDI 19H00 / 21H00
lun. 19 mars 2012	mer. 21 mars 2012	mar. 20 mars 2012	
lun. 26 mars 2012	mer. 28 mars 2012	mar. 27 mars 2012	mar. 27 mars 2012
lun. 2 avr. 2012	mer. 4 avr. 2012	mar. 3 avr. 2012	
lun. 9 avr. 2012	mer. 11 avr. 2012	mar. 10 avr. 2012	mar. 10 avr. 2012
lun. 16 avr. 2012	mer. 18 avr. 2012	mar. 17 avr. 2012	
VACANCES DE PRINTEMPS			
lun. 7 mai 2012	mer. 9 mai 2012	mar. 8 mai 2012	mar. 8 mai 2012
lun. 14 mai 2012	mer. 16 mai 2012	mar. 15 mai 2012	
lun. 21 mai 2012	mer. 23 mai 2012	mar. 22 mai 2012	mar. 22 mai 2012
LUNDI PENTECÔTE	mer. 30 mai 2012	mar. 29 mai 2012	
lun. 4 juin 2012	mer. 6 juin 2012	mar. 5 juin 2012	mar. 5 juin 2012
lun. 11 juin 2012	mer. 13 juin 2012	mar. 12 juin 2012	
lun. 18 juin 2012	mer. 20 juin 2012	mar. 19 juin 2012	mar. 19 juin 2012
lun. 25 juin 2012	mer. 27 juin 2012	mar. 26 juin 2012	mar. 26 juin 2012
lun. 2 juil. 2012	mer. 4 juil. 2012	mar. 3 juil. 2012	mar. 3 juil. 2012
lun. 9 juil. 2012	mer. 11 juil. 2012	mar. 10 juil. 2012	mar. 10 juil. 2012