

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°80 – HIVER 2021-
8 € -
le 8 décembre 2021.



Directeur de la publication:
Michel Odoul
Imprimé par l’I.F.S.

Abonnement plein tarif: 30 €
Tarif préférentiel réservé aux
adhérents du Centre: 20 €
Les abonnements sont souscrits
pour une série complète, à compter
du numéro de septembre-décembre
de l’année.

Dépôt légal à la date de
l’impression
ISSN 1633-6186

Institut Français de Shiatsu
106 rue Monge
75005 PARIS
Tél.: 01.45.87.83.17.

s.a.r.l. au capital de 7.622 €.
R.C.S. Paris B 433 989 787

www.shiatsu-institut.fr

www.reflexologie-institut.fr

page facebook

La reproduction partielle ou totale
des articles de cette lettre est
interdite sauf autorisation
préalable.

ou « avant? *L’Avent* désigne la période de préparation à la célébration de Noël. Cette tradition trouve son origine dans le rite chrétien de la confession. Venant du latin « *adventus* », ce terme signifie « venue » ou « avènement ». Il s’agit donc de l’arrivée de quelque chose de nouveau, ce qui n’est pas en soi étonnant puisque la fête de Noël célèbre une naissance, un avènement.

L’Avent est ce qui se situe « *avant* ». Avant la célébration, avant l’arrivée d’un sauveur, avant l’arrivée d’une nouvelle année sur laquelle on s’engage généralement « pour le meilleur ». C’est la préparation, chaque jour et sur un mois entier, à l’accueil, à l’acceptation, du « nouveau », du renouveau, de la régénérescence. C’est la préparation au renouveau purifié par le recueillement, le bilan personnel, l’épuration des comptes, l’amputation du putréfié ou de l’infecté. Cela dépasse l’épreuve des écuries d’Augias puisque cela touche à tout « ce que nous avons été » et ce avec quoi nous avons fonctionné. Un travail difficile, une véritable confession à soi, de tous nos errements et nos pactes plus ou moins obscurs. Et dieu sait si l’imposture et le mensonge, ambiants et matraqués, ont pu nous troubler voire nous tromper. Il nous faut rassurer notre Moi intérieur. Le pardon et l’épuration des comptes et des passifs ne sont pas une abdication, une défaite. Ce sont au contraire une force sans pareille, parce que saine.

S’il y a un potentiel de renaissance en nous, s’est parce qu’il y a du « sain ». Nous séparer de la gangrène, c’est reconnaître le vivant et lui libérer le champ d’action. La période de *l’Avent*, libère de *l’avant* (le passé) et nous fait nous tourner vers *l’avant* (le futur). Le travail de retour sur soi permet d’identifier le toxique et de s’en débarrasser. Mais il permet aussi d’identifier le toxique potentiel à venir. Le fait d’avoir su garder un esprit clair, nous permet de ne plus être dupe, même de ce qui nous entoure et dont les motivations nous dépassent. Car un esprit clair permet de voir les

Avent...

mécanismes et de savoir si une interaction avec eux est possible ou non. Pour la plupart ils nous échappent, tout comme dans la descente d’un torrent dont les flots échappent à notre maîtrise. Il ne nous reste alors plus qu’une chose à faire: ne pas nous épuiser à « lutter contre ». Gardons notre cap. Nous savons que nous en sortirons éblouis, certes mais de nous dépendra d’en sortir sain et sauf.

C’est ce que nous tendons à faire, toujours et encore à l’Institut. De nouveaux modules tels que « Protocoles » ont été développés. Ils vous renforcent et donnent des résultats étonnants comme vous pourrez le découvrir dans le témoignage de Lukasz Jablonski. Tous les modules professionnalisants vous accompagnent et vous aident à prendre soin des personnes fragilisées, comme les ados par exemple, pour lesquels l’article de David vous donnera des clés. Les textes d’actualité publiés sur le site de l’Institut ou qui vous sont

adressés directement, vous accompagnent et vous évite la sensation de solitude et d’isolement qui désespèrent. Le rappel incessant aux grands principes subtils de la spiritualité vous redonne du lien et du liant, car c’est elle et elle seule qui unit. Parce qu’elle donne une conscience d’appartenance, parce qu’elle donne une raison d’être, ce que la matérialité et le morcellement des actes ne pourront jamais faire. La spiritualité verticalise et redonne la confiance, parce qu’elle donne du sens et ensemence le futur. La matérialité enferme dans les besoins d’avoir et de posséder et par extension dans les peurs de perdre. Elle « couche » l’être au lieu de le redresser et le place en survivance. Elle l’assujettit à la lumière extérieure et à l’artifice de sa brillante. La spiritualité éclaire l’être par sa lumière intérieure et en fait un phare.

C’est ce que je vous souhaite à tous pour le futur, quel qu’il soit.

Bonnes fêtes à tous.

Michel Odoul.



Recevoir un(e) adolescent(e)... en consultation.

DOSSIER

Un dossier proposé par David Sayag.

Le dossier de cette Lettre traite d'un sujet particulier et sensible, celui de la prise en charge d'un(e) adolescent(e) en consultation Shiatsu ou Réflexologie. Dans le dossier qui suit, David Sayag partage son expérience personnelle de la pratique. Les éclairages et les conseils qu'il vous donne vous seront parfois très utiles, parce qu'ils sont issus de son expérience de praticien mais aussi de son expérience de père...

Lisez plutôt.



Recevoir un adolescent en consultation.

Recevoir un adolescent en consultation shiatsu n'est pas une mince affaire. Lorsque nous recevons ce jeune patient, accompagné de ses parents, il n'a pas nécessairement demandé à venir. Difficile alors d'obtenir une coopération pleine et entière à la séance que ce soit lors de l'entretien ou simplement dans le lâcher prise pendant le travail corporel.

C'est quoi un ado ?

Ceux qui ont suivi le module de Psychologie du Praticien à l'Institut se souviendront des différentes étapes de croissance de l'individu. Dans un premier temps, l'être commence sa vie dans un état de fusion. L'enfant « est » sa mère, puis ensuite il passe par une phase de « dépendance ». L'enfant fonctionne alors selon ses parents qu'il considère comme tout-puissants et comme des modèles : *plus tard je serai comme papa ou comme maman...* Et puis, comme l'expliquait Dolto, le homard devient trop serré dans sa carcasse. Le modèle devient étouffant et il convient de le déchirer pour devenir soi et accéder à « l'indépendance ».

Avant d'arriver à cette étape, l'enfant doit d'abord passer par une étape de révolte contre les schémas parentaux. Il traverse une phase de « contre-dépendance », période pendant laquelle il convient de faire de la place en rejetant ses parents par la critique : *mes vieux n'y connaissent rien, ils ont toujours tort.* L'adolescent veut sa liberté mais n'accepte pas encore d'en payer le prix. Il critique, rappelle

qu'il a des droits mais s'empresse d'oublier qu'il a des devoirs. Il est dans un processus où il n'assume pas encore l'effort et la responsabilité de son indépendance. Il est rapidement confronté à un sentiment d'injustice et de révolte.

L'image de soi. Le Principe du Bois.

Dans ce processus, le Principe énergétique du Bois, soutenu par les méridiens du Foie et de la Vésicule Biliaire, est très sollicité. Ce changement de vision du monde et de soi, notamment de l'identité, mobilise beaucoup d'énergie. L'adolescent découvre progressivement l'adulte qu'il va devenir.

La problématique « qui suis-je ? » et « quelle est ma place ? » (dans cette famille, dans le clan, sur cette terre, etc.), telles que nous les définissons en Psycho-énergétique, sont des préoccupations quotidiennes. L'acné qui fait surface à cette époque s'exprime essentiellement au niveau du visage. L'approche psycho-énergétique nous explique à quel point ce nouveau *moi* peut donner des boutons !

Les praticiens porteront donc une grande attention à bien équilibrer le Foie et la Vésicule Biliaire dans leurs séances et à vérifier l'état de l'énergie de la Rate Pancréas. Ils donneront des conseils alimentaires adaptés bien loin de la Junk food. Étonnamment, quand on leur explique que modifier l'alimentation diminue grandement les problèmes de peau, les adolescents deviennent très attentifs et participatifs...

Grandir ça fatigue ! Le Principe de l'Eau.

L'adolescent est également confronté à un autre processus : sa croissance physique. La phase de transformation autour des 13-14 ans modifie considérablement son corps et lui coûte une énergie phénoménale. On rencontre alors une attitude lymphatique type « Gaston Lagaffe » qui pourrait ressembler à du dilettantisme. La phrase récurrente est alors « la flemme ».



Par définition l'adolescent est fatigué de nature. Gagner plusieurs centimètres par mois implique une destruction des structures osseuses présentes et une reconstruction. Ce remaniement hyperactif des références de fond épuise le Principe de l'Eau, auquel sont associés les méridiens des Reins et de la Vessie. L'épuisement qui en ressort est profond.

Mais pourquoi attendre que des déchirements venus de l'extérieur, nous apprennent un jour qui nous sommes.

A; de Souzenelle.

Recevoir un(e) adolescent(e)... en consultation.



Cette période est parfois accompagnée d'une phase vestimentaire gothique. L'adolescent marque le deuil de son enfance pour faire de la place à l'adulte. Cette phase est théoriquement transitoire. On peut s'interroger sur les adultes qui ont adopté définitivement ce style...

J'ai faim ! Le Principe de la Terre.

Construire son corps demande beaucoup d'énergie. Les caractères sexuels secondaires apparaissent (seins, poils, etc.). Cela sollicite énormément le système hormonal. Construire les « chairs » demande de la matière. C'est souvent la période « où il vaut mieux les avoir en photo » car ils peuvent vider le frigo en quelques heures, d'autant plus que « l'adoles-centus » est une espèce qui se déplace en groupe. Lorsqu'il débarque avec sa bande de copains à la maison, vos réserves de nourriture n'ont aucune chance !

Cette construction s'appuie sur le Principe de la Terre, auquel sont associés les méridiens de la Rate-Pancréas et de l'Estomac. L'appel énergétique est tel que l'estomac peut devenir un « tonneau des danaïdes » (un puits sans fond) impossible à remplir.

Trouver la motivation ! Le Principe du Métal.

Toutefois, il est amusant de remarquer à quel point l'énergie peut revenir rapidement avec une bonne motivation. Les mots « cinéma », « scooter » ou « téléphone portable » amènent très rapidement une verticalité dans la posture que l'on pensait impossible... un miracle !

Les adolescents sont intérieurement en perte de repères et de désirs. Ils ont une vision de leur avenir qui est trouble et ils sont en train de faire le deuil de leur passé.

Ils ne peuvent alors que se tourner vers l'instant présent et des besoins très égocentriques.

Les adolescents qui ont une vision claire de leur avenir, qui dépend du Principe du Métal (méridiens du Poumon et du Gros Intestin), gardent une énergie présente tout au long de leur croissance (le Métal nourrit, engendre l'Eau). J'ai eu l'opportunité de suivre un jeune patient qui veut être pâtissier depuis son plus jeune âge. Sa détermination l'a transformé très rapidement en un jeune homme déterminé et responsable, prêt à assumer le prix de ses désirs (départ de la maison en école spécialisée, heures supplémentaires, stages, etc.).



C'est pourquoi il faudra, pendant l'entretien, prendre le temps d'interroger votre jeune patient sur ses passions ou ce qui l'anime. Ses désirs internes sont la source de sa motivation et la clé de son énergie. Il faut parfois du temps pour rencontrer ses besoins profonds et donner du sens (une direction) à sa vie.

Pulsion et impulsion. Le Principe du Feu.

L'adolescence est aussi le moment de la montée de la sève. Un jeune homme ou une jeune femme se découvre. Il y a toujours beaucoup de questions sur l'identité, y compris sexuelle. Lors de l'entretien, et en dehors de la présence des parents, le sujet peut être abor-

dé, rarement lors de la première séance, sauf si l'adolescent vous tend une perche.

Chez les ados androgynes, chez qui l'identité sexuelle semble trouble, il m'arrive en remplissant ma fiche de faire un petit sketch... « nom », « prénom » « âge », « profession »... *bon ben je marque étudiant ? Vous êtes en quelle classe ?... « Marié ou célibataire »... bon et bien vous êtes trop jeune pour être marié(e)... mais vous avez peut être un ou une petite ami(e)...* et regardez la réaction... il peut y avoir de l'ouverture ou de la fermeture corporelle... Que l'adolescent réponde ou non, vous avez ouvert une porte, il peut la franchir plus tard.

La phase adolescente est émotionnellement très intense. Tout est exacerbé. L'énergie du Feu est également sollicitée. C'est essentiellement la région du cœur qui se ferme. Ce repli est une protection. L'adolescent ne rayonne pas encore *qui* il est. Les tensions thoraciques pèsent lourd et participent à la posture voutée. Ce n'est pas en faisant l'effort de se tenir droit que les choses changeront. La tension du sternum est telle que l'adolescent lutte contre lui-même pour se redresser, un peu comme si une chaîne autour de son cou lui pesait. C'est en équilibrant l'énergie du Feu (méridiens du Cœur, du Maître-Cœur, de l'Intestin Grêle et du Triple Foyer) que la posture va évoluer.

Tenez toujours compte du contexte. J'ai le souvenir du jeune Mathieu dont le méridien du Maître Cœur était « prêt à exploser » (tension d'excès forte)... Après lui avoir signalé cette tension, ce dernier m'explique que ses parents lui avaient laissé la maison ce soir et que sa copine allait rester dormir pour la première fois (*ndlr : l'énergie du Maître Cœur a la charge du désir et de la sexualité*). Un léger sourire

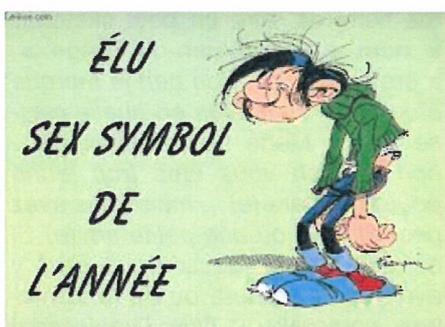
La vie pour qui tente de vivre droit, c'est chose sucrée et salée, douce et amère, convulsive et sereine...

J. Lurçat.

Recevoir un(e) adolescent(e)... en consultation.



est apparu sur nos deux visages. Lorsqu'un jeune patient vous communique ses histoires personnelles et intimes, c'est qu'il vous a accordé sa confiance. C'est un véritable cadeau.



Recevoir un(e) adolescent(e).

Un jeune patient est toujours accompagné par un parent, parfois les deux. Je vous conseille de vous adresser à l'adolescent, en le vouvoyant, pour lui donner d'office une place d'adulte. En lui donnant cette place vous aller l'aider à la prendre. Il connaît son nom, son adresse, sa date de naissance, sa classe. Il est capable de vous dire comment sont ses résultats scolaires, s'il fait du sport, etc.

Dans certains cas, le parent prend le pas et veut répondre. Il convient alors de préciser au parent concerné que nous préférons, dans un premier temps, écouter le premier concerné. Un praticien qui précise ainsi les place et rôle de chacun, avec une diplomatie chaleureuse dans le but de donner libre champ à l'adolescent, gagne d'office des points de confiance pour la consultation.

Arrive ensuite le moment de l'objectif de la séance. En cas de problème physique (mal de dos, tendinite, migraine, etc.), l'adolescent pourra l'expliquer sans soucis. En cas de souffrance psychique, le jeune patient reste souvent muet, c'est alors le parent qui prend le relais :

« mon enfant est stressé, il dort mal, il est en colère, il se scarifie,... ». S'en suit alors un moment important : celui de poursuivre ou non l'entretien en dehors de la présence des parents.

Selon l'objectif de la séance et l'intuition du praticien, ce moment peut être essentiel. Il doit s'agir d'un moment d'écoute bienveillante, éventuellement de réponse aux questions que l'adolescent pourrait poser. Il s'agit de créer un espace de sécurité. Je précise toujours à mes jeunes patients que je suis tenu au « secret thérapeutique » et que notre conversation ne saurait sortir de la pièce.

Après le temps de l'entretien vient le temps du travail sur le corps. Classiquement en shiatsu, nous demandons à nos patients de se mettre en sous-vêtements. Le problème ne se pose pas en réflexologie. En général, à partir de 12-13 ans, les jeunes filles sont peu à l'aise avec leur corps. En cas de gêne manifeste, je leur propose de rester habillée et de prévoir une tenue souple, short long et t-shirt prêt du corps pour la séance suivante. Cela peut parfois poser quelques soucis dans l'utilisation des moxas, mais on trouve toujours une solution. Leur donner le choix et tenir compte de leur pudeur est une marque de respect. Cela produit souvent un effet surprenant à la séance suivante lors de laquelle l'ado accepte plus volontiers de se découvrir, voir le propose. Il accepte d'enlever des protections et s'ouvre davantage à nous.

Parfois, c'est la présence du parent qui nourrit la pudeur. On peut envisager de garder le parent dans la pièce mais de pratiquer derrière un paravent. La sécurité légale est là et l'intimité est respectée.

La présence du parent pendant le travail sur le corps est importante. Travailler sur le corps d'un mineur sans le regard du parent est

toujours un risque. Les désirs involontés, les malentendus, la manipulation sont toujours possibles. La présence d'un témoin responsable évite toute discussion. Le temps d'intimité relationnel se cantonne à l'entretien. Un de mes confrères fait systématiquement sortir le parent dans une pièce voisine mais permet à ce dernier de voir tout ce qui se passe dans la pièce par l'intermédiaire d'une tablette. L'intimité phonique est respectée et il ne peut y avoir aucun sous entendu possible. A vous de trouver le modèle qui vous convient.

Prenez toujours le temps de la pédagogie. Expliquez ce que vous faites ou ce que vous allez faire. Plus que jamais, vous devez créer de la sécurité et de la cohérence entre vos discours et vos actes. C'est ainsi que la confiance va aller grandissante. Aussi, avant de commencer, expliquez comment se déroule la séance, vos appuis sur le corps, ce qu'ils produisent. Ne vous noyez pas dans les détails qui peuvent devenir « soûlants ». Allez à l'essentiel en donnant des images simples.

Bien dans son corps, bien dans sa tête

Le travail corporel est important. L'adolescent est en train de sortir de sa cuirasse. Lui permettre de reprendre contact avec ce nouveau *moi* dans la douceur est essentiel. L'adolescent ne se connaît pas, même dans sa conscience corporelle. Toucher les régions de son corps va le ré-informer de ses nouvelles limites, de ce nouvel espace qui est à lui et qu'il a le droit d'occuper. Si en plus ce nouveau corps peut être associé à la notion de détente et de plaisir, ce sera idéal !

L'adolescent vit un véritable challenge. La phase de mue implique de passer par une période de crise pendant laquelle on perd toutes ses protections.

Recevoir un(e) adolescent(e)... en consultation.

En chinois, le mot crise est constitué de deux idéogrammes.



Le premier signifie « danger »,



et le second « opportunité ».



Il est vrai que cette phase peut être risquée voire dangereuse, à tort ou à raison, et encore davantage aujourd'hui. Les rejets, ségrégations, clanismes sont de plus en plus exacerbés dans les collèges et les lycées. Les réseaux sociaux peuvent devenir de véritables pièges. N'importe qui peut être pris en grippe pour n'importe quoi.

Les jeunes sont par conséquent, en état de sur-vigilance et de stress jusqu'à ce qu'ils construisent des références internes suffisamment fortes pour être protégés du regard de l'autre.

En attendant cette maturité, les pratiques énergétiques peuvent merveilleusement accompagner ces adultes en devenir. L'adolescence est l'opportunité de se libérer de vieux schémas et de systèmes de valeurs considérés comme obsolètes (modèles parentaux, sociétaux, transgénérationnels).

Nos jeunes ont des facultés adaptatives extraordinaires. Nous sommes responsables du monde que nous leur laissons, mais c'est eux qui vont en faire quelque chose. Ils sont l'avenir. A nous de les accompagner pour qu'ils deviennent des personnes « vraies ».

Que cette phase d'adolescence leur soit une opportunité d'être eux-mêmes, de s'aimer, de s'accepter et de se respecter tels qu'ils sont !

Bonne pratique.

David Sayag.

Ndlr. N'oubliez pas que dans toute consultation, vous occupez la place du référent. Pour un ado, c'est par essence celle des parents. Acceptez le et montrez qu'un parent peut écouter, sans juger, peut « proposer » sans imposer. Cette écoute n'est pas que « sonore ». Vous pouvez écouter par le corps et l'énergie. Vous pouvez « proposer par le corps et l'énergie ».

En première intention, les 3 points de base sont souverains. En situation de plus grande difficulté, c'est le renforcement du Métal et les techniques du Protocole « Désespérance » qui seront les plus efficaces.



- INFOS SOIREEES DE PRATIQUE - - INFOS SOIREEES DE PRATIQUE -

Merci de vous référer à cette information ou de vous rendre sur la page « adhérents » de notre site. N'oubliez pas de vérifier le jour de la semaine.

Soirées de pratique de **Réflexologie Plantaire.**

Elles ont lieu de 19 h à 21 h.

Merci donc de ne venir qu'à partir de 18h45 au plus tôt, les séances ne débutant pas avant 19h. Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.

En janvier: le lundi 24. (dernière soirée avant les vacances de février).

En mars: le samedi 12, et le vendredi 25.

En avril: le vendredi 8 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

Merci de venir avec un drap de bain.

Soirées de pratique de **Shiatsu**

Elles ont lieu de 19h à 21h.

Merci donc de ne venir au plus tôt qu'à partir de 18h45, les séances ne débutant pas avant 19h. Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.

En janvier: le vendredi 21. (dernière soirée avant les vacances de février).

En mars: le samedi 19, et le mardi 29.

En avril: le mercredi 6 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

Voici deux témoignages, dans des registres très différents mais dont le contenu est particulièrement intéressant pour vous tous. Ils illustrent en effet combien ce que vous avez appris est utile, fonctionne et donne des résultats parfois étonnants, et ce, quelque soit le niveau de la technique pratiquée.

Le premier est un témoignage de Lukasz Jablonski qui est médecin et praticien Shiatsu et également Aromathérapeute. Vous vous souvenez sans doute de l'article que nous lui avons consacré, suite à sa soutenance de thèse de médecine, plutôt inhabituelle en Faculté, sur « l'intégration des médecines alternatives à la médecine classique ». Il partage avec nous une expérience bluffante avec un patient qui avait tenté de se suicider. Face à un tel tableau, il a choisi de pratiquer le « Protocole désespérance ».

Lisez plutôt la suite dans son témoignage.



Une relance vers demain...

En juin dernier, j'ai reçu en consultation un homme de 28 ans qui venait avec une demande de soutien. Il souffre de dépression. Son histoire démarre un an auparavant. Il a vécu alors un choc quand il a découvert que sa compagne le trompait depuis plusieurs mois. Le plus dur pour lui a été d'apprendre que la plupart des hommes avec qui cela avait eu lieu, étaient ses propres amis. La déflagration fut telle qu'il passa à l'acte en se pendant!

L'homme que j'ai en face de moi est charpenté et adepte de musculation. C'est certainement ce qui permit « l'échec » de son acte. Sa nuque a tenu bon. Son regard est vide, sa voix faible. Il est sous anti dépresseur mais cela ne me suffit pas à expliquer cette sorte de distance et d'absence que je perçois. On dit que c'est à la brillance du regard qu'on perçoit l'état du Chenn. (le Chenn est la psyché organique en lien avec le coeur qui gère la conscience dans le sens le plus large). Ici, point de flamme du tout.

Depuis cet événement, il erre, ne sachant prendre la décision de reprendre ses études. Il ne parvient plus à avoir de contact avec qui que ce soit. Il s'isole, se renferme. En dehors des séances de musculation plusieurs fois par semaine, il ne vit plus vraiment. Il vient me consulter sur les conseils de sa mère que je suis en shiatsu.

Lors du premier rdv, nous n'avons que 15 minutes pour faire

connaissance, faire le point et choisir une stratégie de soin. Je lui explique les modalités du Shiatsu et nous organisons 3 séances, espacées d'une semaine. Sans aller creuser, faute de temps, je me dis que la priorité est de renforcer l'énergie du poumon qui porte l'entité viscérale du Prô (le Prô gère l'instinct de survie et le sens du futur).

Je lui prescris le mélange « Poumon » en phyto-énergétique à appliquer matin midi et soir pendant 8 jours puis un jour par semaine pendant un mois. L'idée que j'ai dans un coin de ma tête est de mettre en pratique le protocole pour traiter la désespérance (vu dans le module Protocole Désespérance).

Il revient en consultation, comme prévu, un mois après pour une première séance de shiatsu. La première chose qui me saute aux yeux lorsqu'il s'allonge sur le futon est la densité de la musculature de son dos et la quasi absence d'amplitude respiratoire. Littéralement, j'ai de la difficulté à le percevoir respirer. C'est comme si une masse inerte s'était déposée là. Ce qui est étonnant pour quelqu'un de sportif. Je lui fais remarquer et il me répond que pourtant il a l'impression de respirer. En tout cas, cela valide l'idée d'avoir travaillé sur le Poumon en phyto-énergétique.

Je pratique dans cette séance un « petit dos », l'ensemble des étirements du haut et du bas du corps, la tonification du méridien du maitre-coeur en digitopression

dans le sens de circulation du méridien. A cela, je rajoute le travail au petit moxa, en technique des 4 aiguilles pour tonifier le Poumon (9P suivi du 2RP) que je complète par la tonification du 7P.



Cet enchaînement s'inscrit dans le protocole « désespérance » enseigné dans le 3e cycle de Shiatsu. L'intention générale porte dans 2 directions. Tout d'abord, il s'agit de reconstituer le Prô en tonifiant par la technique des 4 aiguilles le méridien du Poumon, puis de tonifier le 7P. Ce point est celui qui permet de couper, de trancher avec la mort (et la morbidité) et coupe tout ce qui est déjà mort en soi. Le 2e axe de ce travail est la tonification du méridien du Maitre-Coeur qui permet « d'appeler » la conscience profonde de l'individu.

Je suis conscient que la séance est dense tout en sachant que les options choisies sont précises. Le patient revient une semaine après. Il s'assoit et avant même d'avoir pu lui demander quoique ce soit il me dit la chose suivante : « j'ai réalisé en sortant de chez vous que je ne voyais plus l'avenir, je n'avais plus de projet, cela n'était même pas présent à mon esprit. Là c'est comme si je pouvais à nouveau me projeter ». Inutile de lui faire préciser plus. Tout est clair. Je suis en face de quelqu'un qui n'a aucune connaissance des points d'acupuncture et qui est tout

- TEMOIGNAGES - TEMOIGNAGES - TEMOIGNAGES -

simplement entraîné de « nommer », au travers de ce qu'il dit, les points sur lesquels nous avons travaillé. Les points en lien avec le Poumon, qui donne la capacité à se projeter dans le futur et la présence à nouveau d'un esprit capable d'en avoir conscience.

La flamme semble s'être rallumée. C'est dans ce type de moment que j'aurais envie de me pincer ou chercher s'il n'y a pas une caméra cachée tant ce que à quoi j'assiste me trouble. Ces moments sont de véritables « pépites ». Ils nous mettent sans détour face à la cohérence de ce qui se passe : l'i-

dentification du déséquilibre énergétique de fond, l'intention dans le travail et l'écho chez le partenaire qui le reçoit.

Nous passons à la 2e séance au cours de laquelle je poursuis le déroulé du protocole désespérance. Il s'agit d'aller reconstituer l'unité du Soi par un travail de couplage sur MC et TF. Après un petit dos, les étirements haut et bas, j'utilise la technique de couplage entre le 6MC et le 5TF, et je complète avec l'étirement de l'Atlas.

A la 3e séance, le patient m'annonce sa décision de reprendre sa formation universitaire. J'en

déduis que sa capacité de projection est passée dans le concret. Pour cette 3e séance, je lui fais une séance générale au cours de laquelle je lui tonifie le Rein dont j'avais noté un vide à la prise de pouls. Je lui conseille aussi la lecture du livre de Peter Levine « Réveillez le tigre ». Je l'ai invité à revenir, si besoin était, et lui ait donné de l'information pour qu'il puisse faire le lien entre le choc non visible et les conséquences dont il a souffert pendant toute cette période.

Lukasz Jablonski.



Dans le deuxième témoignage, la question à traiter peut sembler plus « simple ». Elle n'en est pourtant pas moins importante. Laurent Déglos, assistant capé en Shiatsu et Réflexologie, que vous connaissez tous, nous relate son expérience professionnelle en EHPAD. Comment faire un Shiatsu ou une Réflexologie à quelqu'un qui est assis dans un fauteuil roulant, et bien souvent dont la conscience est endormie, voire anesthésiée? Comment apporter quelque chose à des êtres en fin de vie et dont le corps est devenu un étranger qui, bien souvent fait souffrir. Laurent a su faire ce qui convient, à tous points de vue. Il ne s'est pas laissé désarmer par l'apparente impossibilité d'agir. Il a choisi dans la palette des outils qu'il connaît, ceux qui étaient les mieux adaptés. Bien que praticien professionnel confirmé, il n'est pas allé chercher des protocoles complexes ou des techniques de points sophistiquées. Il a choisi les techniques les plus basiques, les plus simples et ... les plus efficaces, que vous connaissez tous!

Lisez plutôt combien son travail a pu ramener un peu de conscience et apporter beaucoup de bien-être. Il est une illustration de ce que chacun et chacune d'entre vous peut faire, notamment pour ses proches « anciens », parents ou non, ou pour des personnes en fin de vie.

Shiatsu et Réflexologie en Ehpads.

Depuis début septembre 2021, j'interviens une fois par semaine dans un Ehpads de la région parisienne afin de réaliser de courtes séances de shiatsu ou de Réflexologie auprès des résidents.

Atteints de troubles cognitifs plus ou moins sévères, les résidents de cet Ehpads sont tous à quelques exceptions près en fauteuil et donc seuls leurs bras, mains, nuque et tête sont accessibles.

Lorsque j'arrive vers 11H, la première partie de la matinée est terminée, la toilette est faite, le petit-déjeuner a été pris avec l'aide des aides-soignants, et les résidents sont réunis dans une pièce commune.

Ce sont en grande majorité des femmes, et lorsque j'arrive accompagné de l'animateur, elles semblent dormir sur leur fauteuil devant une télévision allumée.

Les séances débutent toujours par un contact avec les mains, le simple fait de toucher une main éveille la conscience, les yeux s'ouvrent. Les bras repliés, tendus, les mains serrées peuvent être dépliés avec d'infinies précautions.

De temps en temps en pleine séance, une petite voix s'élève et dit « c'est bien », ou « ça fait du bien », d'autres fois un sourire, un regard est échangé.

Que ce soit une séance de shiatsu sur les bras et les mains, ou de réflexologie palmaire, le toucher,

la stimulation par des appuis répétés, des chenilles, des pressions, se révèlent être très efficaces afin de soutenir la vie, la conscience de soi, et de son environnement.



Si à la fin de la séance, les têtes retombent, au moins les corps sont plus détendus ; et ce moment est une petite victoire contre la nuit qui semble envelopper certains des résidents de ces institutions.

Laurent Déglos.



L'Aromathérapie en hiver...

Les conseils proposés dans cette aromathèque sont extraits de l'excellent ouvrage « Je pratique l'Aromathérapie pour les Nuls » publié par Elske Miles aux éditions First (2021).



L'hiver est la saison où toute la vitalité se contracte et rentre dans les profondeurs pour préparer la renaissance. C'est une période de « mort » apparente ou rien ne semble bouger, et où tout est rétracté dans les profondeurs. Cette période est une phase indispensable à la vie pour se ressourcer. Idéalement l'hiver serait une période de repos, d'hibernation et de passivité.

L'hiver est la saison où on vit plus à l'intérieur qu'à l'extérieur. C'est la saison des jeux de société, de lectures devant la cheminée, des fêtes de fin d'année. C'est le moment où traditionnellement, l'on se retrouve en famille pour exprimer sa reconnaissance. Un moment de bilan personnel. Pour cette raison la réunion de famille est parfois une épreuve.

Alors, quand l'énergie dans le macrocosme suit cette dynamique vers les profondeurs, vers un yin maximal, il est très fatigant pour un organisme de s'animer d'une dynamique extravertie, une hyperactivité sur le plan professionnel notamment. On fonctionnera alors à contre-courant de la dynamique climatique. Ce comportement a un prix. On se fatigue beaucoup plus vite en hiver qu'en été. On a beaucoup plus de difficulté à se remettre d'une fatigue accumulée en hiver que d'une fatigue accumulée lors des autres saisons.

C'est ici que les principes de l'aromathérapie, associés à l'énergétique vont pouvoir nous aider. Je vous propose, dans cette aromathèque, tout un éventail de solutions pour passer un hiver régénérateur et protecteur.

Rééquilibrer le principe de l'eau.

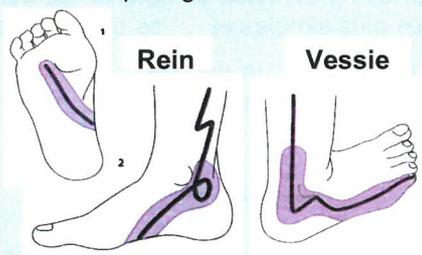
Dans la vision énergétique, les Reins sont les greniers de notre Energie vitale. Il est primordial de ménager cette énergie afin de maintenir notre capacité à faire face au stress, notre vitalité et notre détermination.

Je vous propose une stratégie de prévention en Phyto-énergétique pour rééquilibrer le Principe de l'Eau dans les méridiens associés (Reins, Vessie) pour vous préparer à passer l'hiver en pleine forme.

Ingrédients pour 10 ml :

- ✓ 1 cuillère à café d'HV amande douce
- ✓ 5 gouttes de HE Gaulthérie couchée
- ✓ 3 gouttes de HE Epinette noire
- ✓ 2 gouttes de HE Camomille Romaine

Dans un petit récipient mélangez tous les ingrédients. Faites pénétrer 4 gouttes du mélange sur le trajet du Rein sur le pied droit, puis sur le pied gauche. Faites ensuite pénétrer 4 gouttes de ce même mélange sur le trajet de la Vessie, sur le pied droit, puis sur le pied gauche.



Ces applications se feront trois fois dans la journée pendant une période de 7 jours au début de l'hiver. Vous pouvez répéter ce protocole au cours de l'hiver si vous en ressentez le besoin.

Lutter contre la fatigue hivernale

En cette phase énergétique si précieuse, il est nécessaire de se ressourcer. Quelle plus merveilleuse manière qu'en retournant vers la source de la vie terrestre, l'océan ? C'est bel et bien le principe de l'Eau qui régit l'énergie du Rein et l'énergie de la Vessie en termes énergétiques. L'océan est l'archétype de la mère originelle. C'est au sein de l'océan que l'on puise le complément alimentaire, le sérum de Quinton, qui per-

met de nous ressourcer en profondeur pour protéger nos reins de l'effet du stress.

En plus du rééquilibrage de l'énergie du Rein par le mélange du « principe de l'Eau » pendant une semaine, pour prévenir de la fatigue et du stress en hiver, réalisez ces quelques gestes essentiels :

Pensez à ressourcer votre vitalité en faisant une cure de plasma de Quinton hypertonique. Les femmes enceintes, les enfants en bas âge et les personnes souffrant d'insuffisance rénale prendront plutôt le sérum de Quinton Isotonique qui est un plasma d'eau de mer diluée dans de l'eau de source, moins concentré que le plasma hypertonique. Prenez une ampoule de sérum par jour sur une période d'un mois.

Veillez aussi à ce que votre sommeil soit récupérateur, notamment en préférant la lecture à la télévision et aux autres types d'écrans, avant de vous coucher.

Une fois par semaine au moins, si cela vous est possible, prenez un bain au gros sel et aux huiles essentielles pour délasser vos muscles contractés du fait du froid, pour vous réchauffer et pour vous détendre profondément avant de vous mettre au lit.

Synergie pour le bain en hiver.

Faites couler un bain chaud dans lequel vous dissoudrez une poignée de gros sel. Mélangez à un petit verre de lait entier ou de lait végétal (lait de coco, d'amande ou d'avoine, par exemple) : 30 gouttes d'un maximum de 3 huiles essentielles que vous pouvez choisir parmi la liste ci-dessous en fonction de vos affinités. Choisissez une HE par catégorie en respectant les dosages maximaux. Versez ce lait aromatisé dans l'eau de votre bain et mélangez le tout à la main. Votre bain aromathérapeutique est prêt.

L'Aromathérapie en hiver...

HE réchauffantes:

- ✓ HE Gaulthérie fragrans (max 10 gouttes)
- ✓ HE Bouleau jaune (max 10 gouttes)
- ✓ HE Marjolaine (max 10 gouttes)
- ✓ HE Palmarosa ou HE Gingembre (max 10 gouttes)

HE décontractantes :

- ✓ HE Romarin camphre (max 5 gouttes)
- ✓ HE Basilic exotique (max 10 gouttes)
- ✓ HE Lavande aspic (max 10 gouttes)
- ✓ HE Estragon (max 10 gouttes)

HE relaxantes :

- ✓ HE lavande vraie ou HE Ylang ylang (max 10 gouttes)
- ✓ HE lavandin ou HE Géranium ou HE Coriandre (max 10 gouttes)
- ✓ HE Thym linalool ou HE Saro (max 10 gouttes)
- ✓ HE Petit grain bigarade (max 10 gouttes)
- ✓ HE Camomille noble (max 10 gouttes)

ATTENTION!

Ce bain aromathérapeutique ne convient ni à la femme enceinte, ni aux enfants de moins de 10 ans. Pour permettre à ces personnes de bénéficier d'un bain aromathérapeutique de détente, vous limiterez votre choix aux relaxantes, et vous limiterez la quantité de gouttes ajoutées à l'eau du bain à un maximum de 5 gouttes.

Synergie pour un massage ressourçant et réchauffant.

Si vous n'avez pas de baignoire, vous pouvez tout de même profiter de l'effet réchauffant et décontractant des huiles essentielles mélangées à une huile végétale pour vous masser les pieds, les jambes et le bas du dos. Je vous propose deux synergies:

- ✓ 1% HE Gaulthérie fragrans
 - ✓ 2% HE Génévrier
 - ✓ 3% HE Marjolaine à coquilles
 - ✓ 94% HV Amende douce
- ou

- 1% HE Clou de girofle
- 2% HE Poivre noir
- 3% HE Coriandre
- 94% HV Nigelle

Eviter la déprime saisonnière.

a/ La diffusion d'huiles essentielles

Notre premier allié pour nous remonter le moral au quotidien est notre diffuseur d'huiles essentielles qui nous permet d'associer efficacement à l'assainissement de l'air un effet dynamisant et égayant sur notre psychisme. Vous trouverez ci-après, dans le chapitre sur l'inhalateur, une liste d'HE parmi lesquelles choisir pour une diffusion quotidienne. Je vous rappelle que la durée de la diffusion est d'un quart d'heure toutes les deux heures en période à risque infectieux élevé. La diffusion d'huiles essentielles riches en monoterpènes (les pins, les épinettes et les sapins, par exemple) a un effet « bol d'air » sur notre corps et notre esprit. Faute de pouvoir se promener dans la forêt, la diffusion d'huiles essentielles devient indispensable.

b/ Le massage aromathérapeutique

Enveloppez-vous d'une tunique fragrante et pratiquez la technique de l'enveloppement aromathérapeutique. Cette technique d'auto-massage permet de vous parfumer la peau grâce à une forte dilution des HE dans une huile végétale dont vous pouvez enduire votre peau.

c/ L'acupression

Masser certains points énergétiques peut vous faire du bien au moral, notamment le point 7 MC et celui du plexus solaire.

L'une des plus grandes HE pour le moral est HE Saugé sclarée.

Appliquez une goutte d'une dilution à 10 % sur chaque poignet.

Massez ensuite 3 gouttes sur le plexus solaire.



Le point 7 MC.

Faites ce rituel plusieurs fois dans la journée.

d/ L'inhalateur qui change les idées

Nous avons des fragrances très bienveillantes pour nous encourager à traverser les journées courtes et les nuits sombres d'un long hiver. Les agrumes nous donnent leurs fruits à la peau intensément colorée pour nous donner la précieuse vitamine C, si indispensable pour combattre la fatigue. Les oranges, les clémentines, les mandarines, les citrons et les pamplemousses ressemblent tous à de petits soleils venus du temps estival pour nous apporter leur rayonnement au cœur de l'hiver.

Agrumes

Citron, Orange douce, Bergamote Pamplemousse.

HE monoterpénique

Pin sylvestre, Épinette noire, Sapin baumier, Mélèze.

HE à oxydes expectorants

Niaouli, Eucalyptus radié, Ravintsare, Saro.

HE avec des monoterpénols anti-infectieuse à large spectre

Palmarosa, Marjolaine, Coriandre, Poivre noir.

Vous pouvez faire un mélange qui vous ressemble tous les jours comme reflet de votre humeur. Vous pouvez diffuser toutes ces HE pures, sans les mélanger les unes aux autres ou laisser libre cours à votre créativité et vous laisser guider par votre intuition, votre nez pour nettoyer l'air ambiant de votre maison.

Il est dans tous les cas intéressant de diffuser une bonne quantité d'essences d'agrumes. Elles ne sont pas uniquement moins chères que les autres HE, mais elles ont d'excellentes propriétés anti-infectieuses dans l'air et permettent donc de vous protéger de virus transmis par voie aérienne, bien avant que ceux-ci ne réussissent à pénétrer dans votre corps.

Elske Miles.

- CONSEILS AROMATHERAPEUTIQUES -

C'est une évidence de dire que la crise actuelle bouleverse, bouscule tous les repères et toutes les règles. C'est aussi le cas pour nous, à l'Institut. Repas qui peuvent être pris sur place, horaires modifiés, soirées décalées voire supprimées, etc. Il en est de même aujourd'hui pour une autre règle habituelle « ne pas parler ou proposer de produits commerciaux », en dehors des livres de la rubrique « à lire ». Elske vous présente dans cette Lettre un produit qui répond à un besoin de nombreuses personnes touchées par le virus et qui ont perdu l'odorat. C'est une exception qui se justifie à nos yeux, sachant que nous n'avons, ni Elske ni nous, aucun intérêt financier dans ce produit.

Lisez plutôt.



Kit d'entraînement olfactif pour retrouver l'odorat...

Pour récupérer l'acuité olfactive suite à une infection respiratoire virale, des séances régulières en olfactothérapie sont indispensables. La difficulté que rencontrent la plupart des personnes atteintes d'anosmie post-infectieuse se trouve dans la régularité de l'entraînement.

Cet été, lors de mes pérégrinations dans le pays de la lavandiculture en France - j'ai rencontré une « aromathérapeute » irlandaise, Blaithin Kennedy. Elle a développé un kit d'entraînement olfactif très complet pour faciliter la récupération de ce sens indispensable pour redonner de la « texture » à la vie.

Il s'agit de faire des entraînements olfactifs (d'une durée d'environ 5 minutes chacun) deux fois par jour et de noter sur une échelle de 0 à 5 votre perception des odeurs. Tous les jours, elle fait travailler d'abord avec un mélange de HE Romarin CT cinéole et de HE Romarin CT camphre pour améliorer la microcirculation au sein de l'épithélium olfactif. Ensuite, elle fait travailler avec une fragrance complexe (une synergie d'HE uniquement) qui évoque une ambiance connue.

Pour chaque ambiance ainsi créée, il y a aussi une photo pour stimuler le cortex et des phrases permettant de renouveler des connexions neuronales au sein du cerveau tripartite (cortical, limbique et reptilien).

C'est un très beau travail en olfactothérapie. Un véritable cadeau à vous faire (même si vous ne souffrez pas d'anosmie). Ce kit donne un outil très concret, compact et pratique pour prendre 10 minutes par jour pour vous. Vous pouvez évidemment associer à chaque session d'entraînement olfactif une technique de respiration consciente (comme de la cohérence cardiaque ou de la respiration ventrale).

Elske Miles.



Si vous êtes concernés ou intéressés, vous pouvez commander directement un Kit d'entraînement olfactif auprès de Blaithin Kennedy, en lui envoyant un mail. Ce Kit ne sera pas en vente à l'Institut, car les mélanges qui le composent ne se conservent pas dans le temps. Il est par conséquent à commander « au besoin ».

Vous l'obtiendrez au tarif préférentiel de 50 euros, (frais de port offerts en France et en Belgique). Pour bénéficier de ce tarif préférentiel, précisez que vous venez par le biais de l'Institut français de Shiatsu. Vous pouvez en faire bénéficier aussi vos clients en leur précisant de citer l'IFS dans leur commande.

Voici le contact mail pour le Kit:
contact@bestofhands.com

- ARTICLES A SIGNALER - - EMISSIONS A SIGNALER -

Sud Radio : Brigitte Lahaie invite toujours régulièrement Michel de 14 h à 16h, pour parler des liens corps-esprit et du shiatsu. Ce fut le cas les **8 septembre, 19 octobre, 7 novembre, 7 et 9 décembre 2021**. Vous pouvez réécouter ces émissions multi diffusées.



Air Zen : Sur cette nouvelle radio consacrée au bien être, Carole Serrat reçoit Michel sur « comment aller chaque jour de mieux en mieux » le **9 décembre 2021** de 15h à 16h.



Podcast : Michel a répondu à l'invitation de David Terron Fernandez qui a créé la chaîne You Tube « Bon Dieu !? David En quête.... ». Autour de 5 questions sur la spiritualité comme « la Vie a-t-elle un sens ? Si oui, lequel d'après vous? » « après la mort, stop ou encore, » il interviewe différentes personnalités. A découvrir l'interview de Michel du 21 septembre 2021 : <https://youtu.be/cOgPyLUUEpQ>

Le Parisien : Quelle surprise de découvrir dans l'édition du **15 juillet 2021**, un article intitulé « Dans les valises de Clarisse ». Clarisse Agbegenou, porte drapeau de la France aux JO de Tokyo indique qu'elle emporte dans ses bagages « le livre de Michel Odoul, Dis moi où tu as mal et des huiles essentielles ». Clin d'œil : Clarisse est revenue championne olympique de judo.....



Ce mensuel suisse est une des revues appartenant au groupe Totale Santé pour lequel Michel a réalisé plus de 50 vidéos sur son approche « Corps Esprit ». Son rédacteur en chef, Rodolphe Bacquet a demandé à Michel de rédiger, pour chacun de ses numéros, une chronique « dans l'air du temps » permettant d'analyser avec « distance et recul » l'actualité « santé » de notre Monde (en folie ?).

Septembre 2021 : Construire un mur...

Octobre 2021 : Que faire face au pass sanitaire ?

Novembre 2021 : Le mythe de Faust ou comment dénouer les pactes diaboliques....

Décembre 2021 : Détox, nettoyage, protection...

A venir, en janvier 2022, Anesthésie et perfusion, Saint Augustin et la chute de Rome.

En février 2022 : Adaptation, le chêne et le roseau....et Fukushima....



- CHOISIR ET LIRE -

- CHOISIR ET LIRE -

Choisir,
Et lire.



L'Almanach 2022 de la santé naturelle

Sous la direction de Rodolphe Bacquet.

Editions Santé XXI.

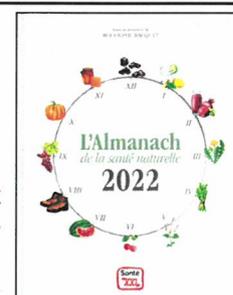
Prix : 44,90 €.

Un almanach? Oui! Voici que revient du fond des temps, cet outil formidable que peut être un almanach. Nos grand-pères et grand-mères les connaissaient bien pourtant et savaient s'y référer avec bon sens et sagesse. Phases de lune, type de semences, de tailles ou de récoltes, mais aussi, au quotidien, conseils de santé, culinaires ou d'entretien des objets et des êtres, tout y était.

Rodolphe Bacquet, rédacteur en chef du mensuel Alternatif Bien Être, s'est attelé à une vaste œuvre, restaurer et actualiser un almanach, transmis par un grand-père « jamais malade ». Travail pharaonique et réussi, cet almanach est une mine de trucs et de secrets pour prendre soin de soi et des siens, comme de ses patients.

Vous pouvez vous procurer cet almanach de 3 manières, soit en l'achetant directement auprès de Totale Santé, soit en le commandant sur Amazon, soit en le recevant gratuitement si vous vous abonnez à la revue « Alternatif Bien Être ».

A vous de choisir. A avoir dans sa bibliothèque, familiale et de praticien.



Infos soirées

Soirées Shiatsu et Réflexologie de 19 à 21 h.

Une salle couverte de tatamis est mise gratuitement à disposition des pratiquants de Shiatsu et de Réflexologie. En la présence et sous la responsabilité de l'un des animateurs ou assistant capé de l'Institut, chacun pourra y améliorer sa pratique. **Mais ce ne sont pas des cours !**

RAPPEL!

Veillez noter les dates qui vous sont communiquées dans cette lettre ou sur le site.

La participation à ces soirées suppose le fait d'être à jour de son adhésion.

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Péliissier

Assistant(e)s « Capés »

Babeth, Carolyn, Elodie,
Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Evelyne, Florence, Helga,
Jean, Jianguang, Laurie,
Rémy, Sophie et les autres.

Le site de l'Institut est une vitrine exceptionnelle pour vous. La page « **un praticien près de chez vous** », en est la démonstration claire. Département par département les praticiens référencés sont présentés individuellement sous forme de « **carte de visite** ». C'est lisible, agréable, professionnel et très esthétique. De plus, nous distinguons les praticiens shiatsu diplômés du 2ème cycle de ceux diplômés du 3ème cycle. Ces derniers sont distingués par une étoile.

Allez découvrir ...

Vous souhaitez connaître les dates de formation, les prix ou le contenu précis d'un module, la disponibilité ou bien relire, découvrir une ancienne lettre trimestrielle car un dossier vous intéresse, etc.....

Vous trouverez l'ensemble des informations sur nos sites www.shiatsu-institut.fr et www.reflexologie-institut.fr

Ces sites sont mis à jour en permanence.



Vous êtes adhérent et

- ✓ Vous souhaitez découvrir la dernière lettre trimestrielle, les opportunités commerciales qui nous ont été communiquées,
- ✓ Vous souhaitez connaître les modalités de passage d'examens et à partir de la lettre de printemps les dates d'examen et modalités d'inscription
- ✓ Vous souhaitez devenir assistant de formation, devenir un praticien référencé de l'Institut,

Vous trouverez l'ensemble des informations sur notre site en vous connectant avec **votre mail et votre numéro d'adhérent sur l'accès adhérent**

A noter : N'hésitez pas aller dans la page « adhérents » dont l'accès vous est réservé. Vous trouverez plusieurs vidéos reprenant des infos parues dans cette lettre et enregistrées au cours des rencontres avec l'école Namikoshi, Masunaga, etc... et aussi bien sûr, du Japon... ainsi que les documents de l'ICR.

