

# La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

## ÉDITORIAL

## Pokemon Gogo...

Lettre trimestrielle de  
l’Institut Français  
de Shiatsu

N°59 - AUTOMNE 2016-  
8 € -  
le 06 septembre 2016.



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.  
Fax: 01.45.87.65.96.

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

[www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr)

[www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)

page facebook

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

La folie de l’été, le pokemon-go, n’en finit pas de susciter réflexions et questions. J’ai découvert ce phénomène pour la première fois, dans un magasin de chaussures à Rome. Une cliente, qui essayait une paire de ballerines vertes, a littéralement planté là la vendeuse pour se précipiter, iPhone à la main, sur le trottoir. Un appel urgent me suis-je d’abord dit. Que nenni! Un pokemon, sans doute rare et proche, venait de se signaler sur son extension neuronale communément appelée smartphone. Comment peut-on en arriver à un tel point de déconnexion du réel et de dépendance? Bon quoi me direz-vous, en dehors de l’impolitesse pour ne pas dire plus, envers la vendeuse restée béate avec ses ballerines à la main, rien de grave. Certes, sauf que voilà, il y a quelques semaines, au Japon, un conducteur a fauché une octogénaire sur un passage piéton parce que lui aussi venait de recevoir une info pokemon-go pendant qu’il conduisait. Il

en avait lâché son volant... Et que dire d’un Ministère de l’Education Nationale qui, pour des raisons de sécurité (!), en est à recevoir en rendez-vous le fabricant du jeu surnommé afin de lui demander « de ne pas faire apparaître de pokemon rare » dans les cours d’école...

Quelle est donc cette folie, cette rupture de conscience qui fait effacer le réel « pur et dur » par une exigence virtuelle que l’on n’est plus capable de relativiser? Qu’est-ce qui conduit l’individu vers cette quasi schizophrénie, cette rupture où la conscience perd sa capacité de volume perceptif pour ne plus percevoir qu’une platitude, une absence de relief problématique du vécu. Cela ressemble à une grave régression du champ de conscience des individus, une véritable perte de mise en perspective et par conséquent de relativisation. Le mot *perspective* est ici profondément signifiant et a,

de ce fait, besoin d’un petit rappel de sens, d’étymologie. Ce terme ne signifie pas simplement, ainsi que la plupart du temps nous le pensons, la vision vers le futur ou le lointain.

La notion de perspective est en effet plus vaste et nous ramène au XV<sup>ème</sup> siècle, avec un peintre, Pietro della Francesca. A cette époque, les artistes ne connaissaient pas la technique de la perspective. De ce fait, dans leurs oeuvres picturales, tous les éléments représentés étaient de la même taille, de la même grandeur, quelle que soit leur importance (sujet central du tableau ou élément de décor, etc.).

L’invention de la perspective fut une révolution incroyable dans la façon de représenter le réel dont l’impact se fit sentir bien au delà de l’art pictural. La perspective toucha la pensée, c’est à dire la façon de représenter le réel en soi. Elle généra une révolution intellectuelle fondamentale car cette perspective donna du volume à la pensée et lui permit de changer sa

perception du monde. D’une conception et d’une compréhension en deux dimensions, on était passé à trois dimensions. Les éléments perçus et compris, l’étaient en volume et pouvaient être mis en perspective, selon leur importance. Tout n’était plus simplement traité au même niveau, de la même façon, etc.

La pensée fit alors un bond en avant dans sa propre organisation et sa capacité à hiérarchiser les événements et les informations. Les modes réactionnels, alors encore sauvages et linéaires, se sophistiquèrent de facto. Les temps culturellement riches qui suivirent offrirent une véritable « renaissance » à l’Europe entière. Or c’est à la perte de cette perspective et au risque d’une régression « schizo-perspective » que nous assistons avec des phénomènes tels que ce jeu, qui n’en est qu’une mise en exergue.

.../... suite

.../... et fin

Il suffit pour s'en persuader de constater combien, dans les faits quotidiens, la hiérarchie des valeurs s'estompe voire disparaît. Alors, une altercation pour une place de parking se termine avec un coup de couteau, une banale querelle de famille se termine en bain de sang, une réprimande à l'école se solde par un suicide, un appel téléphonique par le fait de lâcher son volant, etc. Savez-vous que la Sécurité Routière en est à afficher régulièrement sur les panneaux lumineux des autoroutes hexagonales « jouer ou conduire, il faut choisir »!!!

Le virtuel est pourtant un outil fabuleux. La maîtrise que nous en avons permet d'élaborer des jeux à chaque fois plus bluffants et fantastiques, tant par leur réalisme que par leur utilité. De nombreux sportifs comme par exemple les pilotes de F1 s'en servent pour s'entraîner au plus haut niveau. La question n'est sans doute que celle de son usage et peut-être faut-il uniquement un peu d'autorité et de responsabilité aux parents pour éviter à leurs enfants d'en devenir dépendants ou victimes. Pour les joueurs adultes et addicts il est sans doute trop tard.

Et le virtuel présente beaucoup d'autres intérêts et en particulier sur le plan scientifique et médical. La récente publication d'études expérimentales, révèle

que, grâce à l'association d'exercices virtuels et d'exercices physiques choisis en cohérence, des fonctions physiques perdues comme la sensation voire le mouvement de membres paralysés après un traumatisme, ont pu être restaurés! Cette plasticité neuronale ainsi démontrée est une drôle de secousse pour la science et les consciences. Car il y a peu, prétendre restaurer des structures physiques par la visualisation ne pouvait être que prétention sectaire et sulfureuse...

Mais cela laisse également entrevoir bien plus qu'un simple enrichissement de la rééducation biomécanique. Cela montre et sans doute démontre que ce qui crée l'organe, le vivifie, l'active, l'adapte voire le fait évoluer, c'est la pensée... Le ciel ordonne et la terre exécute disaient les anciens chinois. L'intention guide l'énergie, dit-on en énergétique. L'appropriation du sens participe au soin, dit-on en psycho-énergétique, car elle redonne au patient une perspective perdue par la focalisation et le morcellement symptomatiques. Perspective, nous y revoilà! Et bien oui, et c'est bien elle que nous tentons d'enseigner de façon transverse à l'Institut, que ce soit par l'élargissement culturel des sujets enseignés ou l'enrichissement transverse des données. C'est ce que nous allons continuer à faire pour cette nouvelle rentrée et tout au long de l'année à venir.

Michel Odoul.



## Perspectives...

à l'Institut Français de Shiatsu.



Un dossier préparé avec toute l'équipe de l'Institut.

La rentrée est toujours un moment particulier. Nous sommes à la fin de l'été et au début de l'automne, c'est-à-dire dans une phase où les énergies diminuent pour progressivement entrer dans les profondeurs de la terre et des individus. Alors démarrer une nouvelle « année scolaire » peut sembler un peu contre nature, non? C'est à la fois un peu vrai et à la fois un peu insuffisant. Bien sûr que les énergies du démarrage et de la mise en route sont celles du Principe du Bois et sont associées au printemps. Mais ce dont il s'agit, lors de chaque rentrée qui démarre, c'est d'autre chose. Les énergies de l'automne sont celles qui par leur capacité à diminuer les états d'excitation, permettent le recul. Ce ne sont plus les énergies de l'impulsion ou de la passion qui emportent, ce sont celles qui permettent de récolter, d'engranger, de faire des choix, d'éliminer pour ne garder que ce qui nourrira les profondeurs de l'être, tout comme ce que nous avons récolté lors de la moisson nourrit tout le vivant pendant la période hivernale.

Ce sont les énergies du Métal qui permettent de trancher, de choisir et ainsi, en éliminant tout ce qui n'est pas essentiel, protègent la vie. N'oublions pas que ce sont ces énergies, à travers l'entité viscérale du Prô (le pan psychique associé au Principe du Métal et dépendant de l'énergie du Poumon), qui ont la charge de la conscience du futur. Ce sont donc elles qui donnent à l'individu sa capacité de projection dans ce futur, lui donnant ainsi la nécessaire conscience d'avoir à se protéger dans le présent.

Peut-être que cela peut s'appeler « perspective »... C'est-à-dire une capacité de mise en relief et dans l'espace de toutes les pièces du puzzle qui s'appelle la vie. Cela suppose la capacité à identifier chacune des pièces qui le composent et à identifier le rôle qu'elles jouent ainsi que la valeur et l'importance qu'elles ont. C'est ce que le dossier de cette Lettre vous propose, en mettant en perspective combien, dès les modules d'initiation, le contenu de ce qui vous est enseigné s'inscrit dans une proposition de juste efficacité.

Alors bonne lecture.

Michel Odoul.

*Ce n'est pas même la réussite qui importe, c'est la tentative.*

*Ch. Singer.*



## **Perspectives... sur le Shiatsu ...**

### **Le Shiatsu, de l'initiation à la pratique professionnelle.**

Comment mieux mettre en perspective une formation autrement qu'en revenant sur une expérience personnelle? C'est donc avec une certaine fierté que je vais tenter de le faire, en m'appuyant sur le parcours qui fut le mien depuis les années 2000, où j'ai suivi mon premier module jusqu'à aujourd'hui.

#### **La formation de Shiatsu pour qui ?**

La pratique enseignée porte le nom de Shiatsu Mina San Do So, que l'on peut traduire par « pour tous » ou bien encore « accessible à tous ». Dans cette proposition nous plongeons au cœur de la culture orientale où le corps n'est pas dissocié du mental et qu'il est traditionnellement admis de passer par lui pour se détendre, pour se faire du bien. Dans les familles japonaises, on se transmet de génération en génération cette manière si particulière de « pétrir » le corps afin dans libérer les tensions accumulées après une bonne journée de travail. Ainsi nous comprenons qu'il s'adresse à tous et peut être prodigué par toute personne désireuse d'effectuer un soin de la meilleure qualité, sans prétention ni attente particulière autre que celle de faire du bien.

Si vous souhaitez découvrir une approche corporelle rigoureuse, altruiste, efficace, originale, précise, sans danger, riche de sens, puissante et globale, alors vous trouverez ce que vous cherchez au travers de l'enseignement du Shiatsu. Que vous soyez simplement curieux de découverte, dans le but d'en connaître un peu plus sur vous et/ou que vous ayez l'idée d'en faire votre profession,

nous mettons toute notre intelligence, notre passion et nos compétences au service de ces objectifs.

#### **De quoi d'agit-il ?**

Afin de répondre aux objectifs ci-dessus, le cursus a été pensé et organisé de façon à ce que chacun (quelques soient ses bagages et son histoire) puisse s'enrichir et s'épanouir au travers de cette pratique. La formation au Shiatsu est organisée au travers de trois cycles, chacun composé de plusieurs modules.

Le premier cycle comprend les bases techniques et théoriques de notre art du soin. Les deux autres cycles, s'enracinent dans les bases du premier cycle pour enrichir notre pratique. Ils nourrissent notre compréhension du fonctionnement de ce qu'on appelle un être humain pour devenir réellement efficace pour retrouver et garder ce qui est à la base de toute vie épanouie et pleine, à savoir la santé. N'est-ce pas le premier des états que l'on se souhaite mutuellement à la nouvelle année ? C'est parce que nous savons tous que c'est essentiel, que l'on peut être amené à se poser des questions. La pratique du Shiatsu apporte des réponses.

Voyons ensemble combien dès les premiers modules de formation, l'essentiel est posé.

Le premier module nous permet d'acquérir les bases d'une pratique du shiatsu dit de « confort ». Pour un esprit occidental, il est parfois un peu déroutant car l'enseignement y est essentiellement pratique. Je me souviens encore de ce premier module, il y a plus de 16 ans maintenant. Je me souviens avoir été surpris par le fait de commencer à pratiquer si rapidement. A l'instar de ce que l'on peut vivre dans la

pratique des arts martiaux (Taïchi, Qi Cong, Aïkido...) D'abord on fait !



Pour cela, tout a été organisé pour nous accompagner au mieux dans cet apprentissage. Il y a une véritable équipe autour des stagiaires qui composent le groupe : un formateur, responsable du bon déroulement de ce temps d'apprentissage, un assistant capé plus particulièrement responsable de la logistique administrative et un certain nombre d'assistants (en fonction du nombre de stagiaire) présents en permanence, permettant à chacun de pratiquer pleinement sans se soucier de faire des erreurs (erreurs nécessaires et inéluctables à tout apprentissage).

La vision que nous portons au travers de l'enseignement proposé est de permettre à chacun d'aller au bout de son projet : de la simple curiosité à l'envie de devenir un professionnel du Shiatsu. C'est la raison pour laquelle nous mettons à votre service:

- ✓ la qualité (les assistants sont tous des pratiquants ou praticiens de Shiatsu ayant fait la demande expresse de s'investir dans ces moments de formation).
- ✓ et la quantité d'assistants nécessaire au meilleur déroulement du stage.

De mon expérience personnelle, je peux affirmer qu'il n'est pas si fréquent de pouvoir suivre une formation avec autant d'encadrement compétent. Je le dis d'autant plus simplement que je ne suis pas à l'origine de cette organisation de très haut niveau, mais que je me souviens bien pour l'avoir expérimenté en tant que stagiaire, de l'intérêt de se sentir en-

*La patience est l'antidote de la précipitation, la fidélité l'antidote de la consommation.*

*S. Thomas.*

## **Perspectives... sur le Shiatsu, suite...**



touré de personnes passionnées compétentes et disponibles. Une vraie bouffée d'oxygène dans un monde où tout va toujours plus vite, est toujours plus théorique et souvent superficiel.

Pour être encore plus concret, à la fin du premier module, intitulé « initiation », chaque stagiaire est en capacité d'effectuer un soin en shiatsu d'une durée approximative de 1h en ayant agi sur tout le corps, en partant de l'extrémité des doigts jusqu'au bout des pieds, en passant par un soin complet du visage.

Le premier module dure 2 journées et demie. Tout est organisé pour se plonger dans cette pratique merveilleuse. Les premières journées sont consacrées presque exclusivement à la pratique, avec bien évidemment des temps de pause nécessaires à tout apprentissage (un peu comme à l'école où les temps d'enseignements alternent avec les récréations...). Des moments sont aussi prévus pour que chacun, s'il le souhaite, puisse s'exprimer sur ses ressentis et poser les questions qui lui semblent nécessaires. La dernière après-midi est consacrée à la réponse aux nombreuses questions et à un apport théorique permettant de rentrer chez soi en connaissant les grandes indications et les quelques contre-indications aux protocoles étudiés. C'est fort de ces informations et nouvelles compétences que chacun peut rentrer chez lui en pouvant pratiquer dès le lendemain s'il le souhaite.

Alors, si le sujet, la pratique prend sens, on peut s'inscrire pour suivre le deuxième module, « techniques avancées », lui aussi essentiellement pratique. Il permettra d'apprendre à pratiquer d'autres techniques, complémentaires des précédentes, un peu plus profondes et puissantes et de commencer à appréhender les notions « d'équilibre et déséqui-

bre énergétique ». Avec toujours la possibilité grâce à cette pédagogie du « faire » de pouvoir « recycler » dès le lendemain les apprentissages fraîchement acquis.

Enfin, si on le souhaite, le module suivant intitulé « Médecine Traditionnelle Chinoise », purement théorique, permettra de comprendre ce sur quoi et comment nous agissons précisément lorsque nous effectuons les manœuvres étudiées lors des deux premiers niveaux. C'est à partir de ce niveau d'enseignement, que nous pourrions si nous le désirons, nous inscrire pour le premier module du second cycle qui nous ouvrira complètement les portes de la compréhension des rapports corps/esprit, grâce au module de Psycho-énergétique.

Quant au module de « Shiatsu assis », d'une durée de deux jours, il peut être suivi à n'importe quel moment et permet d'acquérir des compétences sur cette forme de massage de plus en plus répandu dans les lieux publics (aéroports, manifestations culturelles), dont l'objectif est de produire une relaxation, une « détente express » et est en cela un excellent outil de démarrage d'activité. Mais il est également un excellent complément du Shiatsu puisqu'il permet de pratiquer la technique sur toutes les personnes ayant des difficultés à s'allonger au sol.

### **Comment envisage-t-on l'enseignement ? La trame pédagogique :**

Le projet pédagogique de l'enseignement proposé à l'IFS, s'appuie sur le fait que l'on considère chacun des stagiaires comme étant adulte et responsable. C'est la raison pour laquelle, nous avons fait le choix de laisser libre chacun d'organiser sa formation comme il le souhaite. Concrètement, cela signifie, que lorsqu'on s'engage pour participer à l'enseignement d'un module, on ne s'engage pas

sur un cycle complet ou sur une année. Chacun garde la main sur l'organisation temporelle ou matérielle de sa formation. Des modules sont proposés tout au long de l'année. A chacun de s'organiser pour s'inscrire au module en rapport avec son niveau.

Là aussi, de mon expérience de formations diverses et dans différents domaines en lien avec la santé, il est rare et précieux, à mon sens, d'avoir le choix de nous organiser comme bon nous semble. Dans notre vision pédagogique, c'est le début de l'apprentissage de l'autonomie et de l'indépendance propre à la profession de praticien en Shiatsu.

L'enseignement se déroule exclusivement au 106 rue Monge dans le cinquième arrondissement de Paris. Le choix d'un tel lieu est aussi révélateur de la cohérence de l'enseignement en rapport avec notre pratique. Il est agréable et tranquille. Nous ne sommes pas dans le même registre que les formations dispensées dans des salles de réception d'hôtel en périphérie des villes, certainement meilleur marché mais impersonnelles et sans âme. C'est aussi cela l'expression de la vision portée par la pratique du shiatsu telle que nous l'enseignons et la vivons.

Dans la recherche d'excellence qui est notre fil rouge, tout est mis en œuvre pour faciliter l'apprentissage. Le but est ainsi de rendre le stagiaire totalement disponible à ce qui lui est enseigné. Enfin, plusieurs fois par mois, une salle est mise à la disposition des pratiquants, sous la responsabilité d'un formateur ou d'un « assistant capé » afin de pratiquer les protocoles et techniques appris durant le temps des différents modules. Vous l'aurez compris, nous mettons tous les moyens nécessaires à remplir notre objectif, enseigner au mieux cet art du soin respectueux de ce qu'est un Etre humain dans son environnement.

*S'ouvrir n'est que la première étape d'un bien plus long voyage.*

*Ch. Bobin.*

## **Perspectives... sur le Shiatsu,**

**suite et fin...**



### **Pourquoi se former ?**

Que l'on souhaite simplement découvrir le Shiatsu, aller jusqu'au niveau de la pratique de confort (premier cycle) ou suivre le cursus complet en nourrissant l'objectif de s'installer en tant que professionnel, l'enseignement proposé par l'IFS vous permettra de remplir l'objectif. Pour s'en convaincre, il suffit d'aller sur la page internet de l'Institut dans la rubrique « un praticien prêt de chez vous » pour découvrir le

nombre de praticiens exerçant professionnellement. C'est une véritable fierté pour nous tous.

Dans le monde en folie dans lequel nous évoluons aujourd'hui, la pratique du Shiatsu s'inscrit dans une perspective d'avenir. Elle porte en elle tous les ingrédients : la simplicité, l'efficacité et est sans danger à conditions de respecter ses principes fondamentaux.

Au moment de conclure cet article, je ne peux que témoigner du « grand merci » que je m'adres-

se à avoir osé franchir les portes de l'IFS un beau matin de l'année 2000. En tant que kiné, j'aurais pu me satisfaire de ma pratique mais dès le premier module, j'ai saisi la force de ce qui m'avait été enseigné. Et nombreux sont les non-professionnels qui ont eux aussi pu détendre et faire du bien à leurs proches.

Alors bonne rentrée à tous et bonne pratique.

Bertrand Caillet.



## **Perspectives...**

**sur la Réflexologie...**

### **La réflexologie sud-africaine : de la douceur pour s'épanouir...**

Lors de mes vacances au mois d'août, j'ai rencontré de manière fortuite, dans deux villages de France – à Courtenay dans le Centre et à Briquebec en Normandie - deux praticiennes diplômées en réflexologie de l'Institut. Toutes deux exprimaient leur émerveillement quant aux répercussions de la technique douce sur le bien-être de leurs clients. Il semblerait que le « hasard » voulait que je consacre un article à cette merveilleuse technique de soin.

Pour ceux qui connaissent la réflexologie traditionnelle, la technique « douce », dite sud-africaine, enseignée exclusivement en France à l'Institut Français de Shiatsu, surprend par la finesse et la légèreté du toucher du praticien. A la différence des techniques qui stimulent les zones réflexes du pied en profondeur et qui peuvent être douloureuses, la technique « douce » est entièrement indolore. Pendant 50 minutes

environ, le praticien stimule les zones réflexes superficiellement par des gestes ondulatoires doux, exercés par ses pouces.

Il s'agit bel et bien d'une réflexologie, c'est-à-dire d'une technique corporelle qui agit sur l'organisme par le biais du système des réflexes nerveux quand le praticien stimule les zones réflexes sur une partie du corps (les pieds, les mains ou le visage, par exemple). Cependant, la cartographie des zones réflexes sur les pieds, utilisée pour cette technique, lui est propre. Chris Stormer en est l'auteur. Après avoir pratiqué la réflexologie plantaire traditionnelle – celle, symptomatique, développée par Eunice Ingham dans les années 50 - Stormer s'est rendu compte du puissant effet neuro-relaxant et émotionnel de la stimulation des zones réflexes quand elle appliquait un toucher moins ferme au niveau des tissus plantaires.

A la fin des années 80, en Afrique du Sud, elle a mis au point sa technique de stimulation douce des zones réflexes du pied ainsi que la cartographie reflétant les

zones à stimuler. Et, tenez-vous bien, sa cartographie est inversée par rapport à la cartographie traditionnelle d'Ingham ! Cela doit certainement rappeler quelque chose à tous ceux qui ont lu « Dis-moi où tu as mal et je te dirai pourquoi » où Michel explique que l'inversion de la latéralité se fait lors du changement de dimension entre le Ciel antérieur et le Ciel postérieur, notamment lors de la naissance. Cette particularité de la technique « douce » en fait une technique métamorphique.

La « métamorphose » est en fait une technique de développement personnel qui a vu le jour dans les années 70 aux Etats Unis. Elle part du principe que, dès sa conception, l'entité de vie emmagasine des influences, notamment celles émotionnelles et comportementales de sa mère. Certaines de ces influences intra-utérines sont considérées comme étant à l'origine de blocages non-



## **Perspectives...**

conscients qui constituent autant de freins à l'éclosion harmonieuse des différents aspects de la vie. Une fois décelés, le travail du praticien de la technique métamorphique est de favoriser la libre circulation de l'énergie dans tout l'organisme, donc de lever les barrages psycho-émotionnels inscrits dans la mémoire tissulaire du corps.

Chris Stormer a su appliquer les principes de la métamorphose à la réflexologie plantaire. Sa sensibilité particulière l'a amenée à « lire » les états d'âme sur les pieds. Comme elle le dit si justement, en anglais le mot pour la plante du pied, « sole », est l'homonyme du mot pour désigner l'entité profonde de l'être, son âme, appelé « soul » dans cette même langue.

Lorsque l'on reçoit un soin mensuel de cette technique métamorphique, il n'est pas rare de voir changer ses pieds: les orteils s'allongent, se redressent ou s'écartent, les cors disparaissent, l'arche se lève, etc. Or, dans la vision métamorphique de Chris Stormer, toute transformation du pied – que cela soit dans le sens pathologique ou dans le sens de l'amélioration de son aspect et donc de son épanouissement – fait écho à une transformation au niveau de l'être profond. Selon elle, les pieds révèlent le chemin vers l'accomplissement de l'être ainsi que les entraves à son devenir, à sa « métamorphose ».

Recevoir un soin en réflexologie plantaire douce est étonnant, parfois même bouleversant. Très vite le receveur oublie la présence du praticien à ses pieds. Bien souvent il somnole, voire, s'endort lors du soin. La précision et la douceur de la technique agissent prioritairement sur la dimension subtile psycho-émotionnelle du receveur.

L'efficacité de cette technique pour plonger le receveur dans un état de détente profonde est assez stupéfiante. Les reptations subtiles

## **sur la Réflexologie,**

dans les zones réflexes sur les pieds sollicitent directement la partie du système nerveux autonome qui est responsable de la relaxation, le système nerveux parasympathique. En activant cette partie du système nerveux, le praticien aide à restaurer toutes les fonctions régies par ce système, notamment le sommeil, la digestion, le rythme cardiaque et la sexualité. Cette technique est particulièrement indiquée pour tout problème lié au dérèglement du système nerveux autonome : stress, hypertension artérielle, hyperhidrose, impuissance fonctionnelle masculine, dysfonctionnements hormonaux, burn-out, dépresses, etc...

Quand Michel m'a proposé d'enseigner la réflexologie au sein de l'Institut, la technique douce s'imposait comme premier choix. C'est une technique de confort auto-suffisante mais également très complémentaire au shiatsu. Elle permet en effet aux praticiens d'avoir un outil de détente efficace lorsque le shiatsu est contre-indiqué par exemple. Il s'agit d'un protocole simple à assimiler et la technique n'est pas très complexe à maîtriser : le tout est de développer la qualité de son toucher.

Pour pratiquer cette technique il faut faire apparaître de la douceur dans le cœur, c'est-à-dire réussir à enlever tout jugement face aux pieds que nous avons entre les mains. Cette technique nous enseigne que l'individu s'épanouit naturellement lorsqu'il accueille la tendresse. C'est bien là où le bât blesse. Nous avons plus ou moins de difficulté à nous ouvrir à la tendresse, que cela soit à la recevoir ou à la ressentir au fond de notre vie. Et pourtant, nous avons tous besoin d'être aimés pour grandir.

Cet amour bienveillant qui nourrit notre confiance en nous-mêmes et en la vie nous vient du premier regard aimant qui est posé sur nous – celui de notre mère. En fait, comme l'explique la théorie de

## **suite et fin...**

la métamorphose, c'est même avant la naissance que ce principe est en marche. L'amour d'une mère fait grandir chez l'enfant sa capacité de ressentir de l'amour – l'amour pour soi et pour les autres. Et pourtant, nos histoires de vie ne sont pas toujours aussi roses...

Quoi qu'il en soit, nous avons besoin d'amour pour grandir. C'est la condition même pour faire appel à ce que Boris Cyrulnick appelle la résilience. Il suffit d'un regard bienveillant dans lequel l'être humain peut reconnaître ce qu'il y a de merveilleux en lui pour lui permettre de surmonter l'insupportable. Dès que l'on prend conscience de cette dimension de la réflexologie plantaire, on ne peut se permettre d'exercer son métier, ni de manière purement technique, ni de manière dilettante. Le praticien se doit d'habiter son geste d'une présence juste, sans le moindre jugement, permettant à son client de révéler son potentiel naturellement. Par le travail technique qui se fait par l'interface plantaire, le praticien propose à son patient de se redresser dans sa propre vie, d'avancer dans sa vie, la tête haute, parfois même de « rectifier le tir » en quelque sorte. En aucun cas il ne s'agira d'imposer quoi que cela soit au receveur.

La pratique de la réflexologie douce permet au praticien de témoigner de l'état d'âme dominant chez le receveur. Ce qui bouleverse émotionnellement le receveur est directement en lien avec la qualité du toucher. Le fait d'accueillir un toucher bienveillant, sans jugement, sollicite la tendresse qui se trouve au fond de notre propre cœur et y trouve un écho. Le processus de la métamorphose commence dès que le receveur s'ouvre à la bienveillance qui lui permet de lâcher l'autocritique, le jugement, la comparaison aux autres. C'est le chemin de l'épanouissement !

Elske Miles.



La perspective met en lumière parce qu'elle hiérarchise et pointe l'horizon. Ne serait-ce pas ce que la vitamine D nous aide à faire... Lisez plutôt ce que nous propose de découvrir David Sayag à son sujet.

Lisez plutôt.

## La vitamine D.

Après avoir fait le plein d'énergie et de soleil pendant l'été, voici le moment de préparer l'hiver. Il existe de nombreuses choses à faire pour accompagner le mouvement de l'énergie en profondeur et la baisse de luminosité si influente sur notre état d'être. Dans cette période de l'année, je conseille régulièrement à mes patients d'évaluer leur niveau de vitamine D par un bilan sanguin. Pourquoi donc faire un bilan après l'été ? Cela semble inutile puisque nous avons fait notre réserve pendant la période estivale ... Quoi que ?

Pour comprendre l'importance de la vitamine D et ses influences, revenons à sa physiologie. La vitamine D est une hormone qui agit sur l'ensemble des systèmes du corps humain. Cette hormone dont le nom barbare est « Vitamine D3 ou Cholécalficérol » est produite à partir d'un dérivé du cholestérol. Ce dernier, produit essentiellement par la peau, est transformé sous l'action du soleil et forme 80% de notre capital D3. Les 20 % restants sont issus de l'alimentation, principalement des poissons gras.

La vitamine D3 est ensuite transformée par le foie en 25-hydroxylase qui est ensuite transformée en calcitriol par les reins. Le calcitriol est la forme réellement active de la vitamine. Lorsque vous faites un bilan sanguin classique, c'est la forme 25-hydroxylase qui est mesurée. Il est également possible de faire mesurer le calcitriol (dont le nom chimique est 1,25 dihydroxylase). Ainsi pour que notre vitamine D soit utilisable, il faut qu'elle soit efficacement transformée par le foie puis les reins. Par conséquent prendre le soleil pendant les vacances ou consommer régulièrement des compléments alimentaires de vitamine D3 ne suffit pas. Il faut que le foie joue correctement son rôle ainsi que les reins.

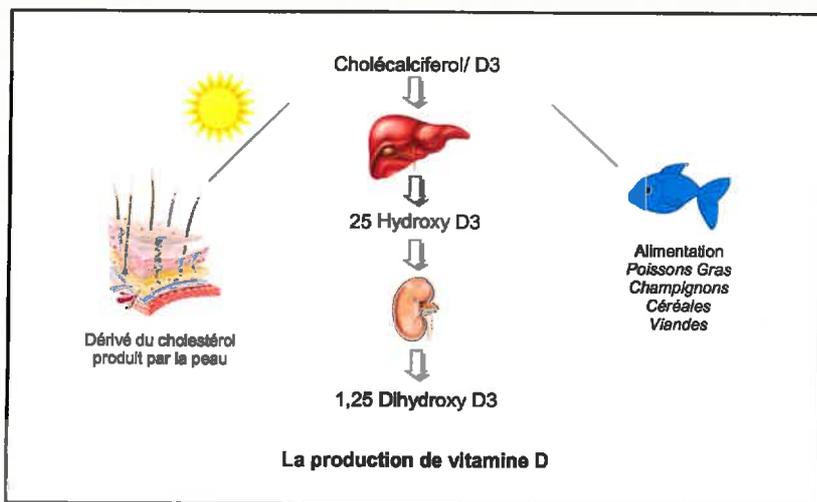
La vitamine D nous parle de notre capacité à nous nourrir de l'énergie du ciel. La peau est d'ailleurs en lien avec le méridien du Poumon qui permet de capter l'énergie subtile. C'est au travers de l'image de soi portée par l'énergie du Foie, et des références profondes nourries par les Reins que cette énergie va agir en nous.

Pourquoi la vitamine D est-elle si importante ? Son action première est simple, elle va réguler au niveau de l'intestin la captation du calcium, du phosphore et dans une moindre proportion du magnésium. Se nourrir de l'énergie du ciel permet de puiser la quintessence de la nourriture terrestre. Le calcium joue un rôle dans la densité osseuse. Il va favoriser la création du nouveau tissu osseux et l'élimination de l'os ancien. La première action est donc de participer au renouvellement et au renforcement des structures fondamentales de l'être.



La vitamine D agit également sur le plan cardiovasculaire en abaissant la pression artérielle et en diminuant les risques d'accidents cardiovasculaires (AVC, infarctus, artériopathie, etc.). L'action est également reconnue sur l'équilibre musculaire et la production d'énergie (ATP). Les récentes études ont montré que les carences en vitamine D agissent au niveau pancréatique et diminuent la sécrétion d'insuline ainsi que la sensibilité cellulaire à l'insuline. La vitamine D joue également un rôle immunitaire majeur en augmentant la production de macrophages et de molécules anti-infectieuses et anti-inflammatoires.

Il existe également des récepteurs de vitamine D dans le cerveau qui influencent les sécrétions de messagers comme la sérotonine (antidépresseur) ou la testostérone (stéroïde naturel chez l'homme et la femme) ainsi que



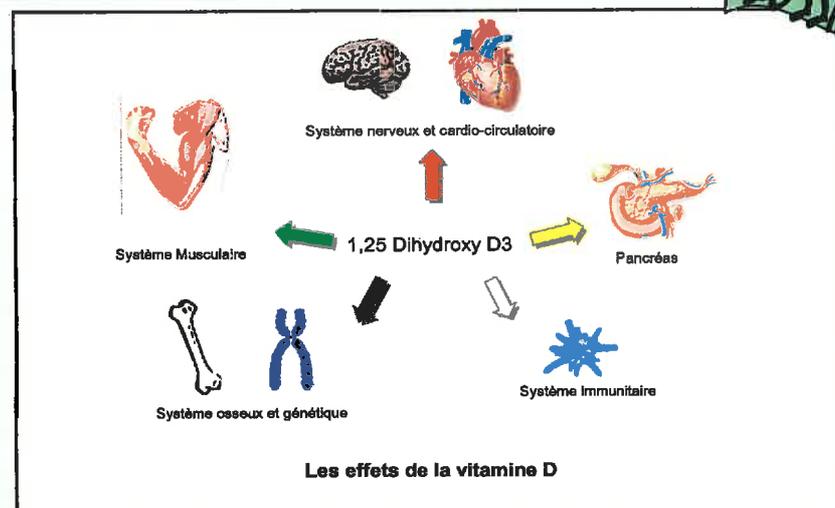
dans la plasticité synaptique. Ainsi se nourrir du soleil permet à notre cerveau d'être plus heureux, d'avoir plus d'énergie et de pouvoir s'adapter aux changements de situation.

Les dernières études ont enfin montré que la vitamine D stabilisait les télomères qui sont les extrémités des chromosomes qui ont tendance à s'abîmer en condition de stress. Il y a une incidence majeure cancérogène en cas de carence.

Si on fait le bilan, il n'existe pas un système corporel qui ne soit pas dépendant de notre capacité à nous nourrir du ciel. Ce soleil, symbole paternel, nourrit notre capacité à être structuré en nous, du système osseux jusqu'au système génétique. Il fournit l'énergie pour activer nos muscles, nos cellules et notre esprit. L'homme urbain vit en dehors des rythmes naturels. Il travaille dans des « boîtes », se déplace en « caisse » et se détend en retournant le soir en « boîtes » de nuit. Le métro-boulot-dodo nous exclut des rythmes biologiques et nous appauvrit. Les analyses récentes montrent que plus de 80% de la population française est carencée en vitamine D.

Aujourd'hui, la simple demi-heure extérieure conseillée ne suffit plus. La pollution absorbe une partie des UVB qui nous sont nécessaires. Les toxicités alimentaires et l'usage de médicaments maltraitent le foie et l'empêche de traiter efficacement la vitamine D3. En se coupant de son rapport essentiel à l'environnement, l'homme se coupe de son énergie et y perd sa santé.

Comment se comporter ? Avant toute chose, faites vérifier le niveau de vitamine D. Une ordonnance du médecin suffit. Le bilan ne coûte rien à la sécurité sociale, il n'est plus pris en charge. L'évaluation est indis-



pensable car si la carence de vitamine D est pathogène, son excès l'est également. On ne peut compléter d'office sans prendre le risque d'une hypervitaminose. Les cas sont rares mais il est mieux d'être prudent. La valeur de référence est une concentration de 30 à 100 ng/ml.

Comment maintenir un bon niveau de vitamine D ? La production la plus efficace est bien sûr l'exposition au soleil. Cette dernière doit être régulière et raisonnable. L'homme est fait pour vivre dehors. Nos 3,5 milliards d'années d'évolution se sont faites en extérieur. Vivez dehors dès que l'opportunité se propose. Pourquoi ne pas en profiter pour faire du sport ?

L'apport alimentaire est aussi essentiel. La médecine allopathique préconise des doses trimestrielles. Le complément le plus classique s'appelle UVEDOSE. Cependant sa composition comporte du Butylhydroxytoluène qui est un cancérigène reconnu, donc à éviter ! Je préconise plutôt la voie du juste milieu, c'est-à-dire un apport quotidien qui puisse être géré au fur et à mesure par l'organisme. Nos grand-mères utilisaient l'huile de foie de morue, qui est sans doute l'apport alimentaire le plus riche en vitamine D3. Toutefois, la saveur et surtout les remontées qui viennent parfumer l'ha-

leine toute une matinée sont rarement appréciées. L'ensemble des laboratoires utilise de la lanoline issue de la laine de mouton dans leur complément. Souvent 1 à 3 gouttes par jour suffisent. Les laboratoires Therascience et Energetica Natura font des formules de bonne qualité.

Hélas, certains patients qui travaillent dehors et qui complètent régulièrement leur alimentation ont pu constater une carence dans leur bilan sanguin. Si le foie est fragile, ce dernier ne transformera pas la vitamine D3 en forme active. Il devient alors essentiel de soutenir les fonctions hépatiques et peut-être rénales par un travail énergétique, réflexologique, diététique et de phytothérapie.

Même si la lumière est là, il faut accepter de s'en nourrir. Le soleil réchauffe mais il peut également brûler. Le foie fragile nous parle d'une mauvaise image de soi qui peut interdire ou perturber la capacité à recevoir ce qui vient « d'en-haut ». Quel rapport a la personne avec l'autorité ? Qu'est-ce que cette autorité lui a renvoyé comme image d'elle-même ? Voilà des pistes à suivre en séance chez les plus récalcitrants à la vitamine D.

Bonne pratique et bonne cure.

David Sayag.

## L'utilisation des huiles essentielles dans les soins palliatifs.

J'ai été contacté afin d'assurer une formation dans un centre spécialisé dans les soins palliatifs et l'accompagnement des patients en fin de vie. L'objectif était de former un médecin, un pharmacien, une infirmière et une aide-soignante afin qu'elles deviennent les référentes en aromathérapie. Ce centre a décidé de s'ouvrir il y a quelques temps aux techniques alternatives dans le suivi des patients et le personnel soignant utilise déjà la réflexologie plantaire ainsi que le massage bien-être.

La formation proposée sur 4 jours était donc axée d'une part sur l'aspect biochimique des huiles ainsi que sur la présentation des huiles principalement utilisées dans les soins palliatifs, et d'autre part sur la mise en place de protocoles de soins qui nécessitaient la réorganisation totale de leur système. Ce fut chose faite. Mais suite à cette présentation, une demande spécifique a émergé : une introduction à l'esprit des plantes afin de guider le patient jusqu'au seuil de la mort. Nous sommes donc entrés dans l'esprit de certaines huiles essentielles (rose de Damas, pruche, nard, encens) et dans leur utilisation en olfactothérapie et en massage des pieds et des mains. Cette présentation a été très riche et très constructive et j'ai pu constater à quel point le personnel soignant était bienveillant et respectueux des patients et de leur confort au moment du passage.

Nous avons également pu mettre en pratique un « protocole de passage\* » avec un patient en fin de vie. Il ne restait à cette personne que quelques heures à vivre et je leur ai donc montré comment appliquer à cette personne un mélange d'huiles afin qu'elle parte en toute sérénité. Je vous laisse lire le témoignage de l'infirmière :

*« Nous avons introduit avec vous le mélange d'HE pour le passage le 1/07. Son épouse a poursuivi le protocole après explications dès le soir même, elle était convaincue qu'il pourrait y avoir un bénéfice pour son mari. Le lendemain, le patient était éveillé, il a pu communiquer ver-*

*balement avec les membres de sa famille et rassurer son épouse. Les jours suivants, il était très fatigué mais il ne nécessitait pas l'introduction du midazolam, car il semblait apaisé. Sa femme trouvait qu'après l'application du mélange, son mari était plus "calme" et "serein", chose que j'ai pu observer aussi. Elle appréciait également de lui appliquer le mélange car ce moment était "privilegié". Le patient a nécessité du midazolam le 4/07 au soir, il est décédé le lendemain en début d'après-midi.*

*Cette première expérience a été un succès et nous comptons appliquer ce mélange lors de prochains accompagnements de fin de vie. »*

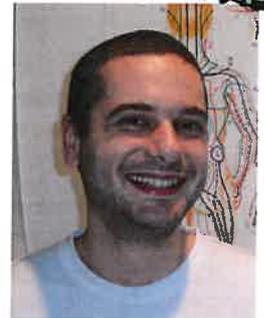
Ce témoignage est très émouvant et montre à quel point les huiles essentielles de par leur message olfactif et leur esprit sont agissantes. Lorsque j'ai rencontré ce patient, il était dans un semi coma et commençait à être très agité. Il faut savoir que sur de nombreux patients en fin de vie, un état anxieux et agité se met en place à l'approche de la mort. L'unique solution dont disposait le personnel soignant jusqu'alors était l'administration d'anxiolytiques afin de calmer cet état. Les huiles essentielles sont donc devenues un palliatif à cela.

J'ai eu également d'autres retours depuis : une forte diminution des calmants et anxiolytiques suite à des massages des pieds et des mains avec des huiles calmantes et sédatives, traitement des plaies et des escarres avec des miellats spécifiques (miel et huiles essentielles cicatrisantes et antiseptiques), traitement de pathologies muco-purulentes, traitement d'états asthéniques, désinfection atmosphérique, protection du personnel soignant.

L'utilisation des huiles dans ce centre va prendre de l'ampleur dans les semaines à venir. Le personnel doit d'abord digérer tout l'aspect théorique qui était assez dense, mais les premières utilisations sont très prometteuses et toutes concluantes.

Je tenais à partager cette expérience avec vous car ce fut un moment intense. Tous les sujets touchaient à la vie et à la mort. Le personnel était très à l'écoute dans l'opti-

que d'apporter un grand bien être à toutes ces personnes proches de la mort ou en phase de lutte contre la maladie. L'expérience montre que



les huiles essentielles ont tout à fait leur place dans ces centres et qu'elles sont une source inestimable de réponses pour la plupart des pathologies qu'on y rencontre.

Le dernier point positif concerne encore une fois l'efficacité des huiles essentielles, tant au niveau moléculaire, énergétique que olfactif, car les 3 dimensions sont utilisées et prouvent leur efficacité dans un cadre hospitalier. J'ai demandé au personnel d'expliquer aux proches des patients en fin de vie le protocole de passage\* et le massage des pieds et des mains. Cela permet de créer, comme le prouve le témoignage ci-dessus, un dernier lien intime et rassurant entre le patient et ses proches au moment du dernier souffle. Et pour les personnes seules, ce sera le personnel qui appliquera les huiles, avec amour, respect et bienveillance.

Je tenais particulièrement à remercier Elske Miles pour la qualité de son enseignement qui permet de fournir aux stagiaires une base solide et sérieuse quant à l'utilisation des huiles essentielles, et ce dès le module d'initiation. Merci beaucoup.

Ludovic Charton.

### **Le protocole de passage:**

*"Tel un laser, ce mélange de passage ouvre les portes de l'inconnu du passé et du futur. Puissant révélateur, il dissout craintes et peurs de "l'autre côté"."*

- ✓ 0,3 ml HE Nard de l'Himalaya
- ✓ 0,2 ml HE Pruche
- ✓ QSP 15 ml HV tournesol

*Appliquer 4 gouttes du mélange sur le dessus des pieds matin et soirs puis lorsque les derniers instants s'annoncent, 3 gouttes dans la*

paume de la main gauche en massant à partir du centre vers la périphérie dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Le protocole évoqué dans cet article a été élaboré par Dominique Baudoux, le fondateur des Laboratoires Pranârom. Infatigable défenseur et promoteur des Huiles Essentielles, Dominique a été le formateur d'Elske Miles que vous connaissez tous et qui a elle-même formé Ludovic Charton. Nous avons là une nouvelle démonstration de la continuité des enseignements de

qualité, qui font de leurs élèves des individus compétents et autonomes.

Cela s'inscrit bien sûr dans cette perspective que nous évoquons dans ce dossier. Y a-t-il une plus belle démonstration de cela qu'avec Dominique Baudoux, pharmacien, enseignant en Université, qui montre une capacité réjouissante à dépasser le moléculaire pour inscrire sa connaissance et sa sensibilité dans la même perspective: aider les êtres en souffrance, au point de leur offrir une perspective allégée de l'extrême, ce que Ludovic appelle le

passage et qui pour beaucoup s'appelle simplement la mort.

Y a-t-il une plus belle démonstration de cette transversalité de la connaissance « ouverte » que l'exemple de Ludovic Charton. Praticien professionnel en Shiatsu et formateur en Do In, c'est pour sa complémentarité de connaissance que l'on a fait appel à lui. C'est par sa capacité à constituer des liens de compréhension qu'il a pu répondre à la demande.

Michel Odoul.

~ **Autre témoignage** en forme de Perspectives... ~

**Le travail du « hara ».**

J'ai eu, avec Laure, le plaisir de participer, fin mai 2016, à un stage sur la perception et le travail du *hara* (*tan tien* pour les chinois), organisé par l'Association « L'Art du Chi » (méthode Vlady Stévanovitch).

Outre un cadre idyllique (les Alpes de Haute Provence), nous avons pu apprécier la qualité de l'enseignement donné par la formatrice, Danièle Stévanovitch, et ce d'autant plus que nous avons retrouvé les valeurs de l'Institut, à savoir : richesse du contenu, rigueur, cohérence, absence de tout jugement sur d'autres pratiques, et malgré tout convivialité.

Nous vous proposons ci-dessous 2 des exercices que nous avons pratiqué et qui pourront parfaitement compléter les enseignements donnés à l'Institut par Ludovic en Do-In et David en Techniques Internes. Ces exercices peuvent parfaitement s'intégrer à « Chinkon », le travail de centrage faisant partie des 5 pratiques fondamentales d'incarnation issues de la culture japonaise, et présentées par Michel dans le Tome 3 de « Shiatsu Fondamental ».

**Premier exercice:**

Allongés sur le dos, jambes repliées, prenez conscience de la respiration abdominale, et des mouvements légers du bassin qui l'accompagnent.

A l'inspir, contracter très légèrement la zone lombo-sacrée (image d'un petit cercle qui se referme), comme si vous vouliez cambrer légèrement cette région.

A l'expir, avec la même image du cercle qui se referme, contracter légère-

ment la zone du hara (2 à 3 largeurs de doigts sous le nombril).

Sur cet exercice, rajouter l'image d'une barre qui relie les points avant et arrière. A l'inspir, vous poussez la barre vers l'avant, à l'expir vers l'arrière.

Sur ce même exercice, vous pouvez également rajouter l'image d'une balle de tennis qui se déplace sur cette barre en suivant les 2 mouvements respiratoires.

Dans la même position, faites le même exercice à partir des 2 points latéraux situés juste au dessus des crêtes du bassin (os iliaques) et en dessous des dernières côtes. ( image de la barre qui se déplace à droite et à gauche, puis de la balle de tennis.)

Le hara se situe au centre de cette croix formé par les 2 barres (avant/arrière et D/G) que vous avez visualisées.

**Deuxième exercice:**

Assis en seiza :

Le praticien est à genoux, dos droit sans être raide pour autant. Reprendre les bascules du bassin pour libérer les hanches et le souffle, et localiser le hara.

A l'inspir, la balle du hara se gonfle et le souffle prend appui sur elle pour remonter le long de la colonne, jusqu'au sommet du crâne.

Cette inspir contribue à redresser le praticien et à ouvrir les épaules, de l'intérieur et sans contraction supplémentaire.

A l'expir, le praticien reste redressé mais se détend. Le Chi peut circuler ainsi jusque dans les doigts. Il

redescend par l'avant de la tête et du tronc jusque sous le sternum pour revenir au hara. Au cycle suivant : inspir, verticalisation, expir, détente et circulation.



Cette manière très dynamique de faire circuler le Chi en nous permet au praticien de ne pas rigidifier sa posture. Elle donne également la possibilité de retrouver notre centrage au cours de la pratique à genoux : en revenant au corps, aux sensations, à la respiration, et ce à tout moment de la pratique. C'est également un bon moyen de se recentrer en fin de séance et clore le travail corporel.

La simplicité et la facilité de ces deux exercices ne signifie en rien leur peu d'utilité. Au contraire, rappelons que le centrage donne une grande présence au geste, une meilleure efficacité pour doser l'appui, et une adaptabilité optimale à la réponse du corps du patient. Ainsi, chaque appui du « petit dos », ou chaque pression lors de l'harmonisation d'un méridien en particulier (techniques internes, Shiatsu fondamental) devient une garantie de geste et de posture justes.

De quoi enrichir toutes les techniques déjà apprises à la lumière d'un nouveau positionnement de soi, centré et droit.

Bonne pratique et bonne rentrée à tous,

Laure Maisonhaute et Jacques Blanc.

## L'estragon ou l'herbe du Dragon, Pour harmoniser le Principe de la Terre...

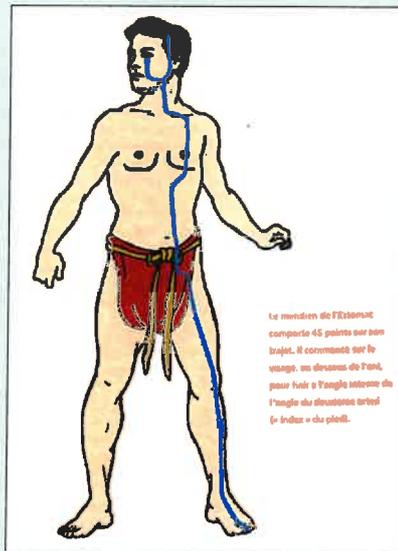
Le weekend du 24 au 25 septembre 2016, à Biovallée-le-campus à Eurre, près de Valence (26), j'ai le plaisir d'être conviée à un congrès de phytoaromathérapie ([www.lesrencontresessentielles.com](http://www.lesrencontresessentielles.com)), orienté vers le développement d'une vision intégrative de la médecine. Cette initiative de promouvoir l'intégration des approches complémentaires à la médecine allopathique par le biais des « simples » réunit des intervenants d'horizons très divers, tous convaincus de l'aide précieuse apportée par les plantes dans le processus de guérison.

Dans mon intervention, intitulée « *Les Signatures à la rencontre de la médecine orientale, une approche en phyto-énergétique* », j'exposerai l'intérêt de la phyto-énergétique, notamment dans les troubles de la sphère digestive. Vaste programme quand on connaît l'explication que donne la MTC des dynamiques psychiques, émotionnelles et physiques impliquées dans l'assimilation de l'énergie de la Terre!

Pour vous mettre l'eau à la bouche, cette fois-ci je consacre mon aromathèque à une huile essentielle dont la Signature résonne en résonance avec le méridien de l'estomac. Rappelons succinctement ce qui est géré par l'énergie de l'Estomac ainsi que les attributs psychologiques et physiologiques qui lui sont associés. Le méridien de l'Estomac gère l'appétit et la digestion des aliments. De ce fait, il gère également la formation du lait maternel et le fonctionnement hormonal des ovaires. Sur le plan hormonal, il a un lien évident avec la folliculine qui est le précurseur de l'œstradiol, une des hormones féminines majeures avec la progestérone.

Notons que le trajet du méridien de l'Estomac passe par les

seins au niveau des mamelons. Nous voyons clairement le lien entre l'énergie de l'Estomac et la partie du corps permettant d'offrir au bébé sa version de l'énergie de la Terre sous la forme de lait. Voir le schéma ci-dessous, tiré du livre « La Phytoénergétique ».



La dimension psychologique gérée par l'Estomac est celle de la pensée, de la réflexion, de la mémoire et des soucis. Sur le plan physiologique, il correspond au tube digestif, à la masse musculaire et aux tissus conjonctifs. En MTC, à chacun des douze méridiens est associé un signe du zodiaque chinois. L'animal mythique du dragon est le symbole de l'énergie phénoménale qui est nécessaire à la transformation des aliments en nutriments assimilables par l'ensemble de l'organisme.

Or, en aromathérapie il existe une plante aromatique qui porte le nom du dragon et qui correspond en tous points à l'énergie de l'Estomac. Il s'agit de l'Herbe du Dragon ou, autrement appelée, de Estragon (es-dragon). Jusque dans son nom latin, on trouve la référence à l'animal mythique : *Artemisia dracunculus*. La Signa-

ture du dragon est visible dans les longues feuilles



souples, portées souvent en forme de trident ou de fourche sur de très nombreuses tiges fines dont l'orientation donne un aspect erratique et fougueux à cette plante totalement et puissamment aromatique. C'est cet aspect serpentin et flexible qui lui vaut son association au serpent mythique : le dragon.

En plus du lien avec l'animal mythique, la plante a une charge symbolique mythologique. Artémis est la Déesse de la fécondité. Souvent elle est représentée comme ayant de très nombreux seins. L'association avec l'énergie de l'Estomac est on ne peut plus claire !

L'estragon est une plante originaire des Steppes, qui a migré vers le Moyen-Orient avant d'être introduite au Moyen Age en Europe par les Croisés. Il a toujours été utilisé en médecine, tout comme dans l'art culinaire. En France, nous reconnaissons la présence de l'estragon à son arôme inimitable dans la sauce béarnaise. Dans les plats, l'estragon a pour fonction d'ouvrir l'appétit et d'améliorer la digestion.

*Artemisia dracunculus* appartient à la grande famille de plantes aromatiques aux vertus médicinales précieuses et très spécifiques, les Composées. C'est une famille botanique qui nous donne souvent des huiles essentielles très toxiques (*Artemisia arborescens* et *Artemisia afra* ne peuvent être vendues en France sans ordonnance médicale) dont l'usage thérapeutique incite à la prudence.

Quant à l'huile essentielle d'estragon, elle n'a pas de toxicité notable, sauf chez les femmes

enceintes et chez les personnes souffrant de cancers hormono-dépendants. Nous verrons ci-après la forte activité hormonale de cette huile essentielle.

Regardons la composition biochimique très particulière de cette HE qui contient une majorité de phénol-méthyl-éthers, notamment les 80% de methylchavicol dont la propriété thérapeutique principale est antispasmodique et stomachique. De ce fait, en aromathérapie classique l'huile essentielle d'estragon est le premier choix pour remédier aux crampes d'estomac lors d'infections gastriques. Elle intervient également dans le traitement de ballonnements et de crises de colites. En termes de phyto-énergétique, cette composition biochimique l'identifie clairement comme appartenant à la catégorie d'huiles essentielles de type « Terre ».



**Artemisia Dragonculus.**

Mais, même en aromathérapie classique, elle n'a pas uniquement des vertus « stomacales ». Elle est traditionnellement utilisée en massage du bas ventre pour apporter du réconfort en cas de règles douloureuses. Sur le plan biochimique, l'HE Artemisia dracunculoides contient du para-anol méthyl-éther qui est folliculine-ressemblant. Nous connaissons l'efficacité du remède homéopathi-

que, Folliculinum, sur le syndrome prémenstruel : les maux de tête avant l'apparition des règles, les troubles de l'humeur, les seins douloureux, etc.

Une dernière particularité de cette huile essentielle quant à sa composition biochimique est l'infime présence de coumarines dans les HE obtenues par la distillation intégrale. Ces molécules ont une forte activité neuro-psychique, voire hypnotique. Le faible pourcentage de coumarines suffit pour en faire une huile essentielle puissamment sédative. Etant donné l'influence indispensable du système nerveux parasympathique dans le bon fonctionnement du processus de digestion (augmentation de la salivation, de la sécrétion de sucs digestifs et du mouvement péristaltique), le parfum de l'huile essentielle d'estragon favorise la digestion.

La mise en résonance de cette HE avec la dynamique énergétique du méridien de l'Estomac permet d'avoir une action de terrain sur l'ensemble des troubles associés au déséquilibre de l'énergie de l'Estomac : manque de concentration, fatigue mentale, syndrome prémenstruel, troubles de la mémoire, ballonnements, éructations, remontés acides, toux nerveuses, etc.

Pour bénéficier de manière optimale de sa capacité à harmoniser l'énergie de l'Estomac, il est conseillé de mélanger 1 goutte HE Artemisia dracunculoides à 5 gouttes HV Tournesol ou HV Noyaux d'abricot et de faire pénétrer le mélange dans le point d'acupuncture qui a lui-même la charge de réguler l'énergie de l'Estomac, le fameux point 36 E. Commencez sur la jambe droite avant de faire la même sollicitation du point (en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre) sur la jambe gauche. Cette application se fera une fois par jour, idéalement le matin entre 9h et 11h, pendant 7 à 10 jours. Rappelons qu'il est déconseillé de stimuler ce point

## Attention !

Nous vous rappelons les précautions d'usage des huiles essentielles. Elles sont fortement contre-indiquées, pour la plupart d'entre elles, chez la femme enceinte, allaitant et chez les enfants de moins de 3 ans. Il est donc conseillé dans ces cas de faire appel à un vrai professionnel !

Mais lorsqu'elles présentent des caractéristiques en lien avec les énergies de la Rate/Pancréas ou de l'Estomac, ou bien des caractéristiques « oestrogènes-like », elles sont formellement proscrites chez les personnes souffrant de cancer hormono-dépendant.

après 15h car vous pourriez avoir de la difficulté à calmer l'esprit et peiner à vous endormir. Vous pouvez répéter cette application si vous en ressentez le besoin. Dans ce cas, il est conseillé de faire l'application trois jours consécutifs seulement.

Elske Miles.

Rappel important : Evitez d'exposer la zone sur laquelle vous auriez appliqué HE Estragon au soleil, car les coumarines sont photosensibilisantes.

N.d.l.r. N'oublions pas que cette HE « travaillant » sur les énergies de l'Estomac, participe de facto à la bonne appropriation des données, à leur bonne digestion. Elle est de ce fait une huile qui concerne tous les étudiants...



## Cancer, un traitement simple et non toxique.

Dr Laurent Schwarz.

Editions Thierry Souccar

Prix : 10,00€



Voilà un titre qui vous expose à la figure, non? Bon, d'accord, ce livre est publié par Thierry Souccar Editions, une « petite » maison d'édition. Cela n'enlève rien à la crédibilité du propos, d'autant plus que le Dr Schwarz n'est pas « un perdreau de l'année » sur la question du cancer. Dès 1995 il publiait un livre au titre évocateur « Métastases, la vérité sur le cancer », et ce chez Hachette. Le propos est donc sérieux et circonstancié. L'auteur est oncologue et l'intérêt de son livre est majeur, car il ouvre une perspective (!) passionnante avec la proposition « métabolique\* » de traitement de cette maladie qui fait toujours plus de victimes et infeste nos consciences.

Bien sûr nous sommes encore loin des propositions d'une médecine intégrative ou de l'énergétique, mais nous sommes dans un propos sincère qui peut beaucoup nous parler puisqu'il rompt avec la sacro-sainte « lutte contre ». Pourquoi détruire alors que l'on peut restaurer. Pan! C'est dit, argumenté et d'autant plus intéressant que le propos est transverse et rejoint la question des modes alimentaires et comportementaux qui font le lit de la maladie.

Un livre à lire et à offrir à son oncologue...

Michel Odoul.

\* normalisation du métabolisme des cellules cancéreuses par une association de compléments non-toxiques aux médicaments.

## La magie du rangement

Marie Kondo

Editions First

Prix : 17,95 €



Quel rapport peut-il bien y avoir entre le rangement et les pratiques enseignées à l'Institut ? A priori aucun ! Mais quand on s'intéresse aux philosophies orientales, et notamment à celle sous-tendant l'expression de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), alors, l'auteure, Marie Kondo, nous offre un manuel de philosophie appliquée de haut niveau.

Dans ce livre, nous retrouvons la même méthodologie, rigoureuse et implacable qu'il est nécessaire d'avoir pour mener une consultation dans nos pratiques. Ranger son « intérieur » n'est-il pas le reflet de notre capacité à ranger notre extérieur ? On découvre à la lecture de cet ouvrage à quel point, pour s'épanouir, l'ambiance (Bois) dans laquelle nous évoluons est essentielle. De notre capacité à définir ce que nous voulons (Métal et plus particulièrement l'énergie du Poumon), dépend celle de trancher littéralement avec ce qui nous encombre, ce qui finit par nous étouffer (Gros intestin). Or tous ceux qui ont suivi le module M.T.C. savent que l'axe Bois/Métal est ce qui constitue le Sing, à savoir l'individualité. Etre individué (au sens proposé par Jung) n'est-ce pas l'expression des efforts que doit effectuer tout être humain pour mettre en adéquation ses valeurs (Métal) et son environnement (Bois) ?

Si nous sommes déterminés à vivre harmonieusement, l'auteure nous explique que la première étape va consister à jeter, à laisser mourir ce qui ne convient plus (Principe de l'Eau et plus particulièrement ce que vectorise l'Energie de la Vessie). Une fois débarrassé de ce qui n'est plus nécessaire, et sous la direction de la douce chaleur du feu apaisé (le Chen et le Principe du Feu), les étapes de l'organisation de ce nouveau territoire pourront se succéder (Terre). Ceci pour obtenir le but recherché: un environnement rangé, en adéquation avec nos aspirations les plus profondes et souvent inconscientes. Pour ceux qui sont au niveau « signature d'acceptation » cet ouvrage est une expression magnifique de la signature portée sur le 1R...

Car la méthode proposée par Marie Kondo s'appuie sur les racines du fonctionnement de la Vie. Elle est cohérente et cela se mesure dans la partie du livre où elle décrit les différents effets produits par l'application de cet outil sur ceux qui l'ont utilisé pleinement. On comprend encore mieux alors le bandeau de la couverture « la vie commence après avoir fait du tri ».

Alors bonne rentrée et bon rangement...

Bertrand Caillet.

## Le massage

Nathalie Julien

Editions Eyrolles

Prix : 10,00 €



Ce petit livre est intéressant à plus d'un titre. Simple, clairement et joliment illustré; il présente les techniques de massage les plus connues, comme par exemple le Shiatsu ou la Réflexologie. L'auteure est praticienne en Shiatsu, formée dans un style différent de celui enseigné à l'Institut. Ce qui n'enlève rien à la justesse de son propos, très cohérent avec ce qui est enseigné dans toutes les écoles de qualité. Après avoir présenté la dimension théorique du toucher ainsi que les techniques qui l'utilisent, elle nous propose une partie consacrée à quelques exercices de centrage et de préparation qui seront forts utiles pour les praticiens ainsi que d'autres exercices d'automassage qui pourront être conseillés à la patientèle.

Michel Odoul.

**Merci de vous inscrire, par courrier ou par mail, au plus tard pour le 15 octobre 2016.**  
**Une convocation vous sera adressée à partir du 24 octobre 2016.**

**NB 1 : pour l'ensemble des examens, aucun document n'est autorisé en dehors d'un dictionnaire de traduction pour les candidats de langue étrangère.**

**NB 2: pour l'ensemble des examens, il faut être à jour d'adhésion au moment de l'inscription, celle-ci étant déposée en banque le jour de la convocation.**

### **Examens de Praticien en Shiatsu de confort.**

*Cet examen se compose d'une épreuve pratique qui porte sur les protocoles du module 1, du module 2 et du module de shiatsu assis. Un observateur et un receveur apprécient la connaissance des protocoles et la qualité du geste. Une épreuve théorique valide la compréhension de la MTC.*

**Le prochain examen a lieu le lundi 12 décembre 2016** et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en mars 2016. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session précédente peuvent se présenter à cette session.

### **Examen de Praticien Professionnel en Shiatsu.**

*Cet examen se passe en deux parties: la première partie sanctionne les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle. Les candidats engrangeront des Unités de Valeur. Ces dernières se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2<sup>ème</sup> partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3<sup>ème</sup> cycle de shiatsu. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1<sup>ère</sup> partie.*

#### **1<sup>ère</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle.**

**La prochaine session a lieu le lundi 12 décembre 2016**. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2<sup>ème</sup> cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 3 ans. Une épreuve pratique portera sur les techniques du shiatsu fondamental et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas de psycho énergétique, de diététique, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2015 de se représenter.

#### **2<sup>ème</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3<sup>ème</sup> cycle.**

**La prochaine session a lieu le lundi 12 décembre 2016**. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3<sup>ème</sup> cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1<sup>ère</sup> partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2015. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3<sup>ème</sup> cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2015 de se représenter.

### **Examen de praticien en aromathérapie, phyto énergétique et olfactothérapie**

*Contenu de l'examen : questions de connaissances générales sur les huiles essentielles étudiées à l'Institut, sur les données fondamentales de la MTC, sur la phyto énergétique et ses principes, de même pour l'olfacto thérapie, questions de physio pathologies. De plus, 4 cas théoriques proposés devront être analysés.*

**La prochaine session aura lieu le mardi 13 décembre 2016** et s'adresse aux personnes ayant terminé le cursus d'aromathérapie au plus tard en octobre 2015 et ayant suivi préalablement le module de physiopathologies en septembre 2015. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2015 peuvent se présenter à cette session.

**Attention, même si l'échec ne concerne qu'une partie de l'examen, l'intégralité de l'examen doit être repassée.**

### **Examens de Praticien de Confort en Réflexologie Plantaire.**

*Cet examen se compose d'une épreuve pratique et d'une épreuve théorique. L'épreuve pratique porte sur les protocoles du module 1 et du module 2. Un observateur et un receveur apprécient la connaissance des protocoles et la qualité du geste. L'épreuve théorique valide la compréhension du module de Théorie Générale des Réflexologies. Contenu de l'examen théorique : questions théoriques sur la Réflexologie douce, d'ordre général sur l'ensemble des réflexologies, analyses de cas théoriques proposés. De plus, le candidat doit apporter les fiches techniques de 3 personnes à qui il aura fait plus de 3 soins (modèle de la fiche remise lors du module Théorie Générale). Une interrogation par écrit sera faite sur ces fiches. **Attention, venir sans les fiches demandées est éliminatoire !!!!** L'examen est d'une durée de 2h.*

**La prochaine session a lieu le mardi 13 décembre 2016** et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1<sup>er</sup> cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2016. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de décembre 2015 peuvent se présenter à cette session.

## Examen de Praticien Professionnel en Réflexologie Plantaire.

Cet examen se passe en deux parties: la première partie sanctionne les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise. Les candidats engrangeront des Unités de Valeur qui se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2<sup>ème</sup> partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3<sup>ème</sup> cycle de réflexologie. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1<sup>ère</sup> partie.

### **1<sup>ère</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise**

La session a lieu le mardi 13 décembre 2016. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2<sup>ème</sup> cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en juin 2015 et ayant suivi le module de physio pathologies. Une épreuve pratique portera sur les techniques de réflexologie chinoise et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas théoriques de RP Chinoise, des questions sur la MTC, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2015 de se représenter.

### **2<sup>ème</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3<sup>ème</sup> cycle.**

La prochaine session a lieu le mardi 13 décembre 2016. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3<sup>ème</sup> cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1<sup>ère</sup> partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2015. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3<sup>ème</sup> cycle mais également de l'ensemble du cursus.

## - CONFERENCES - CONFERENCES - CONFERENCES -

### Le programme des conférences à venir.

A Genève, le vendredi 23 septembre 2016, à 20 h. dans le cadre du salon Holistica à Genève, Michel interviendra sur le thème : « Dis moi pourquoi cela m'arrive maintenant ».

Renseignements et réservations : [www.recto-verseau.ch](http://www.recto-verseau.ch)

A Aix les Bains, le samedi 11 mars 2017, à 17 h. 15, dans le cadre des Académies de la Santé Naturelle et à l'invitation de l'Office de Tourisme d'Aix les Bains, sur le thème « Aux sources de la maladie ».

Renseignements et réservation: [www.academies-santenaturelle.com](http://www.academies-santenaturelle.com)

*Vous pourrez acquérir et / ou faire dédicacer vos ouvrages à l'issue des conférences.*



## - INFOS SOIREES DE PRATIQUE - - INFOS SOIREES 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.**

Les prochaines soirées auront lieu

En septembre: les 14 et 26.

En octobre: le 15 (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

En novembre: les 12, 17, 23 et 30.

En décembre le 5 (dernière soirée avant les vacances de fin d'année).

**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.**

Les prochaines soirées ont lieu

En septembre: les 13 et 23.

En octobre: le 12 (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

En novembre: les 9, 18 et 25.

En décembre les 2 et 6 (dernière soirée avant les vacances de fin d'année).

**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  
Bertrand Caillet  
Ludovic Charton  
Elske Miles  
Michel Odoul  
David Sayag  
Jean Pélissier  
Raphaël Cario  
Jean François Cludy

**Assistant(e)s « Capés »**

Alain, Carolyn, Catherine, Céline, Laure, Laurent, Stéphane, Valérie.

**Assistants de stages**

Antoine, Babeth, Bernadette, Caroline, Claire(s), Coralie, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Jean-Marc, Laurie, Marianna, Marjolaine, Perrine, Sophie et les autres.



Vous pouvez connaître toutes les dates sur les sites internet  
[www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr) et [www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)



| Module                  | 1° CYCLE DE SHIATSU | date                                      | tarif |
|-------------------------|---------------------|---|-------|
| Module 1 Initiation     |                     | 23, 24, 25 septembre 2016                 | 395 € |
| Module 2 Tech. Avancées |                     | 2, 3, 4 décembre 2016                     | 395 € |
| Module de Shiatsu Assis |                     | 11, 12 mars 2017                          | 295 € |
| Module de M.T.C.        |                     | 30, 31 janv., 1 fév. + 8, 9, 10 mars 2017 | 825 € |

| Module                            | 2° CYCLE DE SHIATSU | date  | tarif  |
|-----------------------------------|---------------------|---|--------|
| Module de Psycho-énergétique      |                     | 17, 18/10 + 28, 29/11/2016 + 18, 19/01 2017 | 1025 € |
| Module de Shiatsu Fondamental     |                     | 20, 21, 22 janvier 2017                     | 525 €  |
| Module d'Anatomie pour le Shiatsu |                     | 29, 30, 31 mai 2017                         | 485 €  |
| Module de Do In                   |                     | 15, 16 mars 2017                            | 295 €  |
| Module de Physio Pathologies      |                     | 9, 10, 11 septembre 2016                    | 485 €  |
| Module de Diététique Énergétique  |                     | 8, 9 mai 2017                               | 295 €  |

| Module                           | 3° CYCLE DE SHIATSU | date                                   | tarif  |
|----------------------------------|---------------------|--|--------|
| Psychologie Corporelle Appliquée |                     | 21, 22/03 + 10, 11/05 + 28, 29/06/2017 | 1025 € |
| Shiatsu des Techniques Internes  |                     | Deuxième semestre 2017                 | 625 €  |
| Anatomie Fondamentale            |                     | Premier semestre 2018                  | 525 €  |
| Psychologie du Praticien         |                     | 28, 29, 30 sept + 14, 15, 16 nov. 2016 | 1200 € |

| Module                           | MODULES DE PROFESSIONNALISATION | date                   | tarif         |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------|
| Pratique de Consultation         |                                 | 12, 13 octobre 2016    | 325 €         |
| Etude de cas                     |                                 | 10 octobre 2016        | 145 €         |
| Perfectionnement Sh. Fondamental |                                 | 11 octobre 2016        | 125 €         |
| Perfectionnements 1 / 2          |                                 | 25 et 26 novembre 2016 | 125 € / 125 € |
| Perfectionnement Amma            |                                 | 27 novembre 2016       | 125 €         |
| Perfectionnement M.T.C.          |                                 | 24 novembre 2016       | 145 €         |

| Module                       | 1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES | date                    | tarif |
|------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|
| Module 1 Initiation          |                           | 26, 27 septembre 2016   | 295 € |
| Module 2 Pratique Avancée    |                           | 5, 6 décembre 2016      | 325 € |
| Module 3 de Théorie Générale |                           | 11, 12, 13 janvier 2017 | 405 € |

| Module                            | 2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES | év. + 8, 9, 10 mars 2017                    | tarif  |
|-----------------------------------|---------------------------|---|--------|
| Module de M.T.C.                  |                           | 24, 25, 26 juin + 16, 17, 18 septembre 2016 | 825 €  |
| Anatomie pour les Réflexologies   |                           | 25, 26 mars 2017                            | 325 €  |
| Module de Techniques et Postures. |                           | 24 mars 2017                                | 145 €  |
| Réflexologie Plantaire Chinoise.  |                           | 19, 20, 21 mai + 16, 17, 18 juin 2017       | 1025 € |
| Module de Physio Pathologies      |                           | 9, 10, 11 septembre 2016                    | 485 €  |

| Module                                | 3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES | date                                | tarif  |
|---------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--------|
| Module de Podo-Réflexologie Appliquée |                           | Deuxième semestre 2017              | 1025 € |
| Module de Réflexologie Faciale        |                           | 30/11, 01/12/2016 + 23, 24 /01/2017 | 645 €  |
| Anatomie Haut Niveau pour les R P     |                           | 22, 23 mai 2017                     | 325 €  |

| Module                             | MODULES DE PROFESSIONNALISATION | date                 | tarif |
|------------------------------------|---------------------------------|----------------------|-------|
| Supervision                        |                                 | 19, 20 novembre 2016 | 295 € |
| Perfectionnement RP Douce          |                                 | 7 novembre 2016      | 125 € |
| Perfectionnement Podo réflexologie |                                 | 17 novembre 2016     | 125 € |
| Perfectionnement RP Faciale        |                                 | 18 novembre 2016     | 145 € |
| Perfectionnement RP Chinoise       |                                 | 23 novembre 2016     | 125 € |
| Perfectionnement M.T.C.            |                                 | 24 novembre 2016     | 145 € |
| Pratique Avancée Zones Réflexes    |                                 | 15 octobre 2016      | 145 € |
| Module de Diététique Énergétique   |                                 | 8, 9 mai 2017        | 295 € |

| Module                           | CYCLE HUILES ESSENTIELLES | date                                      | tarif |
|----------------------------------|---------------------------|---|-------|
| Module d'Initiation              |                           | 01 et 02 octobre 2016                     | 295 € |
| Module Aroma Pro                 |                           | 6, 7, 8 janvier 2017                      | 485 € |
| Module de M.T.C.                 |                           | 30, 31 janv., 1 fév. + 8, 9, 10 mars 2017 | 825 € |
| Module de Phyto-énergétique      |                           | 20, 21, 22 juin 2017                      | 485 € |
| Module d'Olfacto-thérapie        |                           | 7, 8, 9 octobre 2016                      | 455 € |
| Module de Physio-pathologies     |                           | 9, 10, 11 septembre 2016                  | 485 € |
| Module de Diététique Énergétique |                           | 8, 9 mai 2017                             | 295 € |

Tarifs valables jusqu'en juin 2017. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.