

# ÉCOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE

Bernard BOUHERET

# 誠指圧道



« Enseigner, ce n'est pas remplir un vase mais allumer un feu » Montaigne



# L'ÉCOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE

**L'ENSEIGNEMENT DIFFUSÉ AU SEIN DE L'ÉCOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE DE PARIS (E.S.T) RÉUNIT THÉORIE ÉNERGÉTIQUE ET APPLICATIONS PRATIQUES, CULTURE ET PHILOSOPHIE, MATIÈRES QUI SONT ENSEIGNÉES SUR UNE DURÉE DE 3 ANS.**

**Une 4<sup>ème</sup> année facultative permet de se perfectionner en énergétique chinoise et en protocoles de Shiatsu spécialisés**

**L'Ecole peut aussi former sur une durée d'un an toute personne voulant pratiquer sur ses proches et désireuse de s'initier à l'art et à la voie du Shiatsu familial.**

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

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

**L'E.S.T** a pour objectif de former des thérapeutes complets, instruits des lois théoriques de la médecine chinoise et japonaise et experts dans la pratique du Shiatsu. L'école s'attache à éveiller la sensibilité du futur praticien au soin manuel énergétique au travers de la sincérité de l'écoute et de l'art du toucher.

**L'E.S.T** instruit, guide et conseille tout étudiant voulant se présenter au certificat de praticien (fin de 3<sup>e</sup> année) afin de devenir professionnel de Shiatsu.

**L'E.S.T** est agréée « **formation permanente** » : elle dispose d'un numéro d'agrément pour signer des conventions avec des organismes tels que l'AFDAS, la

B.N.F (Bibliothèque nationale de France), le Centre de Danse de l'Opéra national de Paris, des établissements hospitaliers (Cochin, la Pitié, ...), des centres de rééducation, des entreprises privées...

Elle est affiliée à l'Union Francophone des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique (**UFPST**).

**L'E.S.T** forme régulièrement au Shiatsu des **professionnels de la santé** : kinésithérapeutes, infirmières, médecins, psychomotriciens, orthophonistes, podologues, aides-soignants, éducateurs spécialisés..., mais aussi **des personnes d'horizons divers** : milieu artistique, scientifique, informatique, commercial, communication... voulant s'initier ou se reconverter dans cette discipline Japonaise.

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

**L'enseignement s'adresse à tout public et certains handicaps ne sont pas un obstacle.** **L'E.S.T** a déjà formé des **personnes ayant une déficience visuelle** en partenariat avec l'Institut Valentin Haüy, et a su s'adapter et procéder aux ajustements nécessaires pour la bonne intégration de l'enseignement. Tous les cours peuvent être enregistrés pour une meilleure diffusion des données théoriques. Les personnes mal voyantes ou non voyantes peuvent se voir attribuer si nécessaire un assistant personnel.

L'Ecole assure également un **enseignement d'anatomie et de physiologie** pour parfaire la formation de ses étudiants. Elle s'est attaché le service de spécialistes en la matière : un médecin cardiologue enseigne la physiologie, un kinésithérapeute enseigne l'anatomie. Tous les deux ont été formés au Shiatsu par l'EST.

**Une formation à l'installation à la gestion et au développement de l'activité** est assurée au sein de l'EST

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

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

Depuis sa création, **L'E.S.T** a formé de nombreux thérapeutes - qui ont eux-mêmes ouvert leur propre école - avec lesquels elle entretient des rapports de soutien réciproque.

**L'E.S.T** fait également partie des membres fondateurs de l'**U.F.P.S.T** (Union Francophone des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique), créée en Avril 2012, et dont la vocation est de défendre une formation de qualité et les intérêts des professionnels de shiatsu thérapeutique. Bernard Bouheret en assure la présidence depuis sa création.

## **Le matériel pédagogique**

L'Ecole s'est dotée de tous les moyens modernes de communication afin que l'enseignement soit intégré au mieux.

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

**Trois ouvrages de référence** sur le Shiatsu ont été publiés en 2006, 2009 et 2012 : ils sont un support précieux pour bien assimiler les lois fondamentales de notre art thérapeutique. (Cf page 14)

Un **Vade Mecum** de 108 pathologies est aujourd'hui disponible pour les étudiants et les praticiens afin de les guider vers une pratique sûre et précise.

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

## **Les ateliers pratiques**

La force d'une école réside dans la bonne transmission de l'enseignement, mais aussi dans la force des liens qui unissent les étudiants entre eux ; Tout est fait pour générer et créer des rapports cordiaux, amicaux et sincères.

**De nombreux ateliers d'entraînement sont ouverts afin que la pratique du Shiatsu soit riche et régulière.**

Les futurs praticiens ont accès à ces ateliers dans les locaux de la B.N.F, du Ministère de la Recherche, des hôpitaux de la Pitié Salpêtrière, de Cochin, Saint Antoine, Necker, Jean Jaurès, Trousseau, L'Hôtel Dieu, et peuvent s'exercer sur le personnel de ces établissements.

**Un atelier réservé aux élèves de 3e année** est organisé avec l'Association Française des Polyarthritiques (A.F.P). Il leur permet, sous la surveillance de thérapeutes diplômés, d'accéder à une vraie pratique thérapeutique en préparation de leur futur métier de praticien.

## LE SEI SHIATSU DÔ

Après 25 ans de pratique intensive en cabinet, naît un nouveau Shiatsu, enrichi de techniques subtiles, retrouvant ainsi les racines Taoïstes. Cette nouvelle orientation est alors nommée « **Sei Shiatsu Do** », la « voie du Shiatsu sincère », dans lequel l'ouverture du cœur est essentielle.

La base martiale n'est pas oubliée pour autant, mais un nouveau canal énergétique nourrit la pratique.

Le praticien, constamment entre Ciel et Terre, sait oublier sa volonté propre pour n'œuvrer qu'avec l'intention juste : *“Le souffle est guidé par la pensée, la pensée est guidée par le Cœur.”*

Le Sei Shiatsu alterne subtilité et profondeur, légèreté et enracinement, rythme, mouvement et silence.

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

誠  
指  
庄  
道



**Bernard BOUHERET est kinésithérapeute, praticien et enseignant de Shiatsu thérapeutique.**

Son parcours s'inscrit dans une tradition familiale de « chercheurs d'Orient ».

Dès son plus jeune âge, il pratique les arts martiaux (judo).

En 1977, il rencontre le Shiatsu, parallèlement à ses études de kinésithérapie.

Il approfondit ses connaissances par une formation de Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), puis part au Japon en 1981 dans l'école Hakko de Maître Okuyama où il obtient son diplôme de praticien de Koho Shiatsu et de professeur de Yawara (jujitsu traditionnel).

A son retour, il poursuit la voie martiale au travers du Tai Chi Chuan et du Qi Gong.

Il enseigne le Shiatsu depuis 1987. En 2002, il fonde le **Sei Shiatsu Do** qu'il transmet au sein de l'**E.S.T.** afin de faire partager son expérience et sa sensibilité à tous ceux qui veulent emprunter la voie du « Shiatsu sincère » comme soin manuel énergétique.

Il va entamer en 2025 sa 44ème année de pratique professionnelle.



## L'ÉCOLE

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

L'E.S.T a vocation d'éclairer toute personne désireuse de s'initier à cet art énergétique et de former des praticiens complets.

### LES COURS S'APPUIENT SUR TROIS MATIÈRES :

- **La pratique :**

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

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

- Shiatsu familial
- Shiatsu thérapeutique
- Shiatsu martial
- Shiatsu fluide
- Shiatsu assis

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

**Le Qi Gong :** exercices destinés à éveiller le corps du praticien au ressenti de la circulation interne et à renforcer sa vitalité.

誠  
指  
庄  
道

## INFORMATIONS PRATIQUES

### L'ENSEIGNEMENT EST DISPENSÉ PAR BERNARD BOUHERET ET SON ÉQUIPE D'ENSEIGNANTS.

Il se déroule sur 4 ans à raison de 90 heures annuelles. Deux possibilités vous sont proposées en 1<sup>ère</sup> année:

- **Le lundi ou le mercredi** (suivant les années), tous les 15 jours, de 18h00 à 21h00 (20 cours par an + stage de 3 jours début juin).

- **Le week-end** : le samedi de 15h00 à 20h00 et le dimanche de 9h30 à 14h30 (6 week-ends par an + stage de 3 jours début juin). En 1<sup>er</sup> année, une formule supplémentaire est disponible :

Des journées ponctuelles hors cursus sont régulièrement proposées pour compléter la formation.

Les cours d'anatomie-physiologie (64 heures) sont obligatoires à partir de la 2<sup>e</sup> année, mais peuvent débuter dès la première année. Ils sont dispensés par les enseignants de l'école

- **Anatomie** : Alexandre Noël kinésithérapeute et praticien de Shiatsu.

- **Physiologie** : Guy Taïeb, docteur en médecine, cardiologue, ancien interne des hôpitaux de Paris, praticien d'acupuncture et de yoga. Il enseigne à Paris VII, à l'École des Psychologues Praticiens, et à Sup-Santé.

Depuis 2011, grâce à des conventions signées par l'EqST (association en relation avec l'E.S.T), des ateliers rémunérés sont proposés aux praticiens diplômés de l'EST. Une stratégie se développe auprès de grandes entreprises (la MACSF, le Ministère de la Justice, La Poste...) afin de créer des emplois dès la sortie de l'école.

## TARIFS

- **Les frais de scolarité** pour les 4 années sont de 1650 € par an (2500 € dans la cadre d'une convention de formation).

Le coût des cours d'**anatomie** est de 390 € (8 cours)

Le coût des cours de **physiologie** est de 390 € (9 cours)

(Le coût anatomie/physiologie est de 1200 euros dans le cadre d'une convention de formation).

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

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

## LIEUX DES COURS

- **COURS SEMAINE BIMENSUELS**  
**92 bis boulevard du Montparnasse - 75014 Paris** – M4 Vavin ou M12 Nd des Champs ou M4-12-6-13 Montparnasse

- **COURS WEEK-END**  
**10 bis rue des Boulangers-75005 Paris – M7 Jussieu**

- **ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE**  
**10 bis rue des Boulangers- 75005 -Paris**

# CALENDRIER 2025-2026

## COURS et STAGES

PLANNING SUR LE SITE E.S.T dans  
INFORMATIONS PRATIQUES

<http://www.shiatsu-est.org/informations>

### **Cours de Semaine**

Le lundi ou le mercredi de 18h à 21h.

### **Cours de Weekend**

Le samedi de 15h à 20h et le dimanche de 9h30 à 14h30

### **Stage de Buthiers**

Du vendredi 10h au dimanche 16h30

### **Anatomie**

Le samedi de 9h30 à 13h30

### **Physiologie**

Le samedi de 9h30 à 13h30 en présentiel et le mardi de 18h à 21h en distanciel

### **Journées optionnelles (à partir de la 2<sup>e</sup> année) « Art du Geste »**

de 10h30-13h15 et 14h45-17h45



## **E.S.T**

**Bernard Bouheret**

1 Bd Arago - 75013 Paris - Tél. 06 79 78 39 43

**bouheret.bernard@gmail.com - [www.shiatsu-est.org](http://www.shiatsu-est.org)**

*Centre de formation agréé - Ecole affiliée à l'U.F.P.S.T*

## **Journées PORTES OUVERTES**

*Chaque année, l'EST à Paris et à Montpellier organise deux portes ouvertes : une en juin et une en septembre. Consulter le site internet pour connaître les dates annuelles.*

**Vous ne connaissez pas le Sei Shiatsu, vous souhaitez le découvrir, soyez les bienvenus à la porte ouverte de l'Ecole de Shiatsu Thérapeutique de Bernard Bouheret.**



**Cet atelier vous permettra :**

- de rencontrer Bernard Bouheret
- d'échanger avec l'équipe pédagogique et administrative ainsi qu'avec des élèves de l'Ecole. Ces derniers seront ravis de vous donner un Shiatsu et de partager leur expérience durant leur formation à l'EST.

***Le Qi Gong étant régulièrement pratiqué au sein de l'E.S.T., vous êtes invités à participer à une séance animée par Bernard Bouheret entre 20h et 21h.***

***Cela vous permettra de percevoir la circulation de l'énergie dans votre corps.***



# PROGRAMME

## 1<sup>ère</sup> année

### Pratique

- **Shiatsu familial**
- Introduction au **Shiatsu martial** et au **Shiatsu fluïdique**
- L'acquisition d'une **gestuelle complète** adaptée à l'ensemble du réseau des méridiens et respectant leur sens ascendant et descendant.
- L'acquisition de **gestes sûrs, souples et profonds** à la fois permettant l'ouverture de ces méridiens.
- L'acquisition de **bonnes postures** s'adaptant aux différentes régions et reliefs du corps.
- L'acquisition d'un **travail rythmé** donnant le **tempo** et s'harmonisant à la circulation de l'énergie dans le corps.
- La connaissance de certains **grands points** qui ponctuent les manœuvres et connectent les organes du corps.

### Théorie

- Historique du Shiatsu
- Le Tao / Le Yin/Yang / L'Énergie
- Les 3 Foyers et les 3 trésors
- Les grands méridiens
- L'horloge circadienne
- Cinq éléments de la Terre et six qualités du Ciel
- Préparation au certificat de Shiatsu familial

### Qi Gong

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

#### Les objectifs

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

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

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

Il fera merveille au sein de la famille !

### Pratique

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

### Théorie

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

### Qi Gong

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

#### Les objectifs

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

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

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

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

Un examen d'aptitude théorique sanctionne cette deuxième année.



#### Journées « ART du GESTE »

Dès la 2<sup>e</sup> année, 6 journées supplémentaires (non comprises dans la formation) sont proposées aux étudiants pour parfaire et améliorer leur pratique.

### Pratique

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

### Théorie

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

### Qi Gong

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

#### Les objectifs

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

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

## Pratique

Révision des Shiatsu et de la localisation précise des points : apprendre à « **tisser le corps** ».

- **Shiatsu en cercle** : pratique sur l'enseignant
- **Stratégie de pratique courte** : Shiatsu de 20-30 mn maximum.
- Pratique des « **ponts d'énergie** ».
- Pratique d'intentions diverses.
- **Démonstration** de séances thérapeutiques.
- Introduction des « **Poconéols** » dans la prise des pouls.
- Pratique suivant les **tableaux pathologiques des organes**

## Théorie

- **Stratégies** sur les points « **Shu antiques** » et les points clés des Merveilleux Vaisseaux.
- **Syndromes** des organes
- **Tableaux pathologiques**
- **Synthèse des éléments du diagnostic**
- Étude des **pathologies** parmi les 108 prescriptions courantes inscrites dans notre **Vade Mecum**.
- **Élaboration de cas pratiques** nécessaires à l'**examen de praticien**.
- **Questions-réponses** à propos des cas étudiés par les étudiants.

## Qi Gong

### Possibilité de Pratique en Dispensaire

- Un lundi tous les 15 jours au 80 bd St Marcel – 75005 Paris

**C'est vraiment l'approfondissement de la théorie et de la pratique : l'étudiant se dirige vers une professionnalisation du shiatsu et décide d'acquérir le diplôme de l'EST puis celui de l'UFPST.**

### Les objectifs

Cette quatrième année s'effectuera lors de stages de plusieurs jours afin de favoriser la pratique, les étudiants seront régulièrement conviés à participer à des interventions de spécialistes de Shiatsu ou de tout autre discipline pouvant aider dans notre discipline (Qi Gong, psychologie biodynamique, médecine chinoise, fleurs de Bach, naturopathie, aromathérapie...).

A la fin de cette 4e année, l'étudiant pourra, s'il le désire, devenir **assistant à l'EST** et débiter un apprentissage d'enseignant.

Il est prêt pour l'**examen de praticien** qu'il peut passer au sein de l'EST de facto validé au sein de l'UFPST.

L'examen pratique de l'EST consiste en une séance Shiatsu effectuée sur la personne du directeur-fondateur de l'Ecole.

Ce test final n'est nullement une sanction de contrôle, il est là pour que le futur praticien prenne vraiment confiance dans son savoir-faire et explore toute l'étendue de son potentiel afin de pratiquer sereinement sur la voie du Shiatsu sincère.

誠  
指  
庄  
道

BERNARD BOUHERET

L'ART ET LA VOIE  
DU  
SHIATSU FAMILIAL



Éditions  
Quintessence

# L'ART ET LA VOIE DU SHIATSU FAMILIAL

PAR BERNARD BOUHERET

**Au Japon, le Shiatsu est un véritable art de la communication par le toucher.**

Au sein de chaque famille, chacun sait, quel que soit son âge, soulager son proche par des manœuvres ou stimulations sur des points précis, codifiés et repérés depuis des millénaires.

Cet ouvrage propose au lecteur d'introduire cette discipline manuelle dans sa propre famille ou dans son proche entourage afin d'en vérifier les bienfaits tant sur le plan de la santé physique que psychologique.

Le Shiatsu est sans conteste un moyen privilégié, simple, sans danger et très facilement accessible. Il est très efficace pour soulager rapidement les tensions accumulées dans la journée, il entretient le corps, apaise les émotions, calme l'esprit et permet de conserver la santé. Il se révèle un merveilleux outil de prévention.

Dans la première partie de l'ouvrage, l'auteur initiera le lecteur à la conception énergétique et globale de l'homme au travers de la tradition Taoïste : le corps est perçu comme un « petit monde » obéissant aux mêmes lois que l'univers qui l'entoure.

Dans la seconde partie, nous entrerons dans la pratique du Shiatsu, discipline japonaise qui se pratique au sol, au travers des vêtements, et qui consiste à stimuler le corps par des pressions rythmées sur le trajet des méridiens d'acupuncture.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui veulent emprunter cette voie, ce chemin d'équilibre, d'harmonie retrouvée, de retour à soi-même.

Chacun pourra alors retrouver sa vraie place : entre Ciel et Terre.

誠  
指  
庄  
道



# SHIATSU THÉRAPEUTIQUE ET PLANTES D'AMAZONIE

PAR BERNARD BOUHERET

誠  
指  
庄  
道

Cet ouvrage se propose de réunir deux médecines traditionnelles, l'une manuelle, le Shiatsu thérapeutique, élaborée au Japon, et l'autre, le soin médicinal par les plantes provenant de l'immense forêt amazonienne, utilisées depuis des siècles par les guérisseurs locaux.

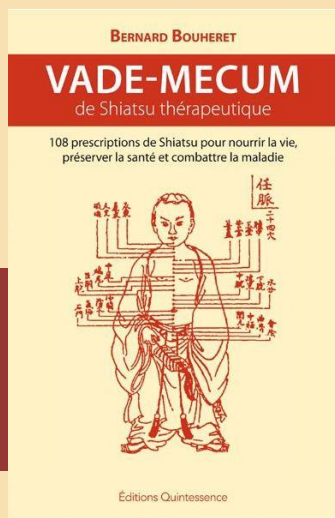
Ces plantes ont été répertoriées par le père Bourdoux au début du siècle dernier et sont connues sous le nom de Poconéols®.

Bernard Bouheret se propose ici d'en faire la synthèse, et de rendre lisible et intelligible la pratique conjointe du Shiatsu et de ces remèdes naturels dont la capacité thérapeutique est améliorée par une dilution 5CH. Il nous fait part de son expérience et de ses recherches pour nous donner les moyens de mieux soulager et guérir grâce à ces deux sciences réunies.

Il a partagé l'élaboration de cet ouvrage en puisant au sein de l'Association Internationale de Shiatsu Thérapeutique (AIST), afin de permettre à différents auteurs d'éclairer à leur manière la pratique du Shiatsu thérapeutique, et de rendre compte ainsi de la richesse de cette médecine manuelle et d'en pénétrer le cœur.

Quand l'Extrême-Orient rejoint les Amériques, quand l'art du toucher énergétique et l'antique sagesse des plantes s'unissent, peut naître alors une médecine humaine, globale, accessible à tous et sans effets secondaires, respectant chacun dans sa nature propre.

Le corps est alors unifié et mobilisé vers la santé retrouvée.



# VADE - MECUM DE SHIATSU THERAPEUTIQUE

PAR **BERNARD BOUHERET**

誠  
指  
庄  
道

Fruit de 30 années de pratique et de recherche intensive cet ouvrage important de Bernard BOUHERET, recueille son expérience de pratique clinique du Shiatsu. L'ouvrage présente le traitement par le Shiatsu de 108 pathologies ou situations courantes.

Pour chaque pathologie l'auteur présente l'étiologie (étude des causes de la maladie) de la MTC, les grands points utilisés pour le traitement par acupuncture, le Shiatsu préconisé dans le style Sei Shiatsu Do enseigné à L'EST.

Un complément de traitement est proposé par la pratique du Qi Gong, l'utilisation de Poconéols et de l'Aromathérapie. Enfin des règles d'hygiène de vie indispensable au retour et au maintien de l'équilibre sont conseillées et soulignent l'importance de la participation active du patient sans laquelle le shiatsu n'est qu'un soin de confort, superficiel et peu pérenne dans le temps.

# INSCRIPTIONS 2025-2026

## NOUVELLES INSCRIPTIONS 1<sup>e</sup> année

INSCRIPTION SUR LE SITE E.S.T pour les cours de Shiatsu

<http://www.shiatsu-est.org/formulaire-inscription>

## INSCRIPTIONS aux modules ANATOMIE / PHYIOLOGIE

INSCRIPTION SUR LE SITE E.S.T pour les modules  
ANATOMIE / PHYIOLOGIE

*ces modules sont destinés aux élèves inscrits à l'EST*

[http://www.shiatsu-est.org/anatomie\\_phyiologie](http://www.shiatsu-est.org/anatomie_phyiologie)

## RE-INSCRIPTIONS 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années

RE-INSCRIPTION SUR LE SITE E.S.T pour les cours de Shiatsu

<http://www.shiatsu-est.org/renouvellement-inscription>



*« La voie de la pratique  
est de faire du cœur de l'univers  
notre propre cœur »*

*Maître M. Ueshiba*



**E.S.T**

Bernard Bouheret

1 Bd Arago - 75013 Paris - Tél. Secrétariat 06.79.78.39.43

[shiatsu.est@gmail.com](mailto:shiatsu.est@gmail.com) - [www.shiatsu-est.org](http://www.shiatsu-est.org)

Centre de formation agréé - Ecole affiliée à l'UFPST : [www.ufpst.org](http://www.ufpst.org)