Data shiatsu opleidingen workshops en examens shiatsu:

- Basiscursus Shiatsu
- “Relaxatie shiatsu” beoefenaar (c1)
- “Revitalisatie shiatsu” beoefenaar (c 2)
- “Regeneratie shiatsu” beoefenaar (c 3)
- “Sokuatsu Tanikawa-ryu” (Sokuatsu Bodycare Academy) Fumishi beoefenaar (niveau 1, 2 en 3)
- Shiatsudocent C1- C2-C3
- Medeverantwoordelijke/ Senior Teacher voor Shinsui Shiatsu School 2019-2022
- Verantwoordelijke en docent Kokai Shiatsuschool 2022-…

Workshops, postgraduate opleidingen shiatsu:

- maart-april 2010: studiereis ’tempels van Shikoku’ (Japan)
- 19-20 /07/2014 stage met Masunaga Sensei in Brussel
- 4/01/2015 stage ‘Diarree en constipatie’ P Vandenabeele
- 12-13/09/2015 ‘moxa’ met J Vlaarkamp in Brussel
- 31/10/2015 stage ‘verslavingen’ met P Vandenabeele
- 8-10/04/2016 ‘interne technieken’ met Wilfried Rappenecker in Brussel
- 28/06/2016 stage ‘onvruchtbaarheid’ met Philippe Vandenabeele
- 15-16/10/2016 ‘polsdiagnose’ met J Vlaarkamp
- 19-20/11/2016 ampuku (luo shu) met P Vandenabeele
- 31/01/2016 stage ‘au service du coeur’, met P Vandenabeele
- 29-30/04/2017 diagnose en revalidatie, Tomas Melissen in Brussel
- 06/ 2017 Iron Shirt Chi Kung met Barry Spendlove (2 dagen) in Kortrijk (Marke)
- 11/05/2018 craniosacraal therapie, met Alice Deen in Brussel.
- November 2018 Studiereis Japan shiatsu cursus Sensei Masunaga/Ph Vandenabeele, Fukuoka (Japan)
- 6-7-8 september 2019 Levende meridianen met Wilfried Rappenecker in Brussel
- 14-15 december 2019 Moxa met Joyce Vlaerkamp in Gent
- 23-26 januari 2020 ‘Werken met kyo en jitsu’ met W Rappenecker in Wenen. (O)
- 22-23 februari 2020 ‘Zen shiatsu, extensies van Masunaga, behandeltechnieken ‘ met Joyce Vlaarkamp in Amsterdam. (N)
- 4-6/september 2020 deelname ‘European Shiatsu Congres Amsterdam’ (N)
- 24 nov 2020-14 jan 2021 online cursus “Ampuku Abdominal Acupressure” met Phillipe Vandenabeele
- 31/07- 6/08/’22 Université d’été du Shiatsu, Domaine du l’embrun, (F)
- 31/08-1/09/’22 Zen Shiatsu gevorderden/ Haruhiko Masunaga Amsterdam (N)
- 24-25/11/’22 Opleiding Baby Shiatsu/ Véronique Van outrive, Erembodegem
- 9-11/06/’23 Opleiding Sokuatsu Tanikawa Ryu (Sokuatsu Bodycare Academy) met Sensei Tanikawa Hitoshi, Caen (F)
- 1, 8, 15/ 12/ ’23, Medische Basiskennis online met Alice Deen.
- 27-28/ 04/ ’24 Praktische anatomie voor Shiatsu met Jan Van Brabant, Oostende.

- Assisteren basiscursussen en cyclus 1, 2 en 3 voor “Shinzui Shiatsu school” tot 2022
- Frédéric doceerde 2 workshops op het 7e Europees Shiatsucongres in Kiental (14 tot 17/09/’23)
- 6-7-8/ 02/ ’24 Opleiding Sokuatsu Tanikawa Ryu (Sokuatsu Bodycare Academy) met Sensei Tanikawa Hitoshi, Poitiers (F)
- 10-11-12/ 02/ ’24 Opleiding Sokuatsu Tanikawa Ryu (Sokuatsu Bodycare Academy) met Sensei Tanikawa Hitoshi, Poitiers (F)
- 1,2,3/11/2024: Basis cursus "Chi nei tsang" Dominique Respens, Shiatsu academy Kortrijk, Marke
- 28/02 & 1,2/03/2025: "The Meridian Families" Chris Mc Alister, St Gilles, Bruxelles.
- 07/06-12/06/2025: Opleiding/ Module 1, 2, 3, Sokuatsu Tanikawa Ryu (Sokuatsu Bodycare Academy) met Sensei Tanikawa Hitoshi,Oostende
- 06/06/2026: “Psoas; craniosacrale en fasciale technieken” Didier Foucart, Oostende.
- 19,20,21/06/2026: “De verschillende depressies en burn-out”, Ivan Bel, Oostende.
- 12/09/2026: Do-in, Toshi Ichikawa, Tibetaans Centrum, Huy.
- 21/09/2026: start 22 online sessies Traditionele Chinese Geneeskunde voor Shiatsu beoefenaars en andere complementaire gezondheidstherapeuten (tot 44 uren), Ivan Bel.

- Opleiding Master Yoga Teacher bij Justine Bens.
- Yoga teacher Opleiding: 2018-2022: Master Yoga Teacher 500 hours. (Yoga Alliance International)
- Yoga Masterclass 10/2022- 05/2023 Therapeutische Yoga/ Behandelingen van sportblessures/ Justine Bens/ Gistel

Opleidingen bij Syntra West

- Herborist 2010- 2012 (Syntra West)
- Kruidenverwerker 2012 (Syntra West)
- Cursus ‘De mens’ anatomie/ fysiologie 2017 (Syntra West)

Karate Dojo Oostende, karate en jisei-kiko (qi gong)

- Begin opleiding karate in 1980
- initiator karate (Bloso 1990)
- jeugdsportbegeleider karate (Bloso 1991)
- bruine gordel 1 e Kyu jisei-karate-do en jisei-kiko (Kancho Kenji Tokitsu)
- zwarte gordel 1 e dan shotokan-karate (BKF, WUKO)
- zwarte gordel 1 e dan Kenshikan-Shito Ryu karate (Sensei Ryozo Tsukada)
- zwarte gordel 2 e dan shotokan-karate (BKF, WUKO)
- Zwarte gordel 3 e dan free style (Sensei Tom Pintelon)
- 1992: hulptrainer Budo Karate Oostende
- 1997: Hoofdtrainer Budo Karate Oostende

- 1998-…: Hoofdtrainer Karate Dojo Oostende (oprichting karate school)
- 2009: Opleiding kadgamala karate, Geert Lemmens (kalaripayat, kickboxing, kalari-yoga), Heide, Duitsland
- 2009: Opleiding Kalaripayat en kalariyoga met Mohammed Sherif, Kerala, Cannur, Zuid-India.
- Sportieve palmares met nationale en internationale podiumplaatsen als lid van de 'Belgische Nationale ploeg' en van de 'Vlaamse Karate School'. (1987-1998)

Sportieve Karate Palmares:

- 1987 West Vlaamse Kampioenschappen 2 e plaats Zilver
- 1988 Beker van Schoten 3 e plaats Brons
- 1989 Beker van Schoten 3 e plaats Brons
- 1989 West Vlaamse Kampioenschappen 1 e plaats Goud
- 1990 Interland Nederland-Belgie in Sint Niklaas, 2 e plaats Brons
- 1990 Belgische Kampioenschappen 2e Plaats.Zilver
- 1990 Beker van Turnhout 3e plaats.Brons
- 1990 West Vlaamse Kampioenschappen 1 e Plaats.Goud
- 1990 Interland Nederland-Belgie: 2e Plaats met de nationale Ploeg.Zilver
- 1992 Beker van Turnhout 2 e plaats.Zilver
- 1992 Vlaamse Kampioenschappen 3 e Plaats.Brons
- 1993 Beker van Schoten: 3e Plaats Brons
- 1994 Deelname aan de Open Nederlandse Kampioenschappen
- 1995 Zurich Open 2e Plaats met de nationale ploeg.Zilver
- 1995 Deelname aan de Bohemiacup Praag met de Nationale Ploeg en individueel.
- 1995 Deelname aan de open Nederlandse Kampioenschappen
- 1995 Beker van Schoten: 3e Plaats.Brons
- 1995 Belgische Kampioenschappen:3e Plaats.Brons
- 1996 Interland Belgie-Schotland-USA in Turnhout: 2 e Plaats Zilver met de Nationale ploeg
- 1996 Interland Belgie-Schotland-USA in Turnhout: en 3e Plaats Brons individueel (+75 Kg)
- 1996 Deelname aan de Open Nederlanse Kampioenschappen
- 1996 Coupe International de Wasquehalle (F)
- 1996 Open Beker van Frankrijk (F), Rijsel
- 1996 Tornooi van Wachtebeke: 3e Plaats Brons
- 1996 Belgische Kampioenschappen: 4e Plaats
- 1997 West-Vlaamse Kampioenschappen 1e Plaats Goud
- 1998 Belgische Kampioenschappen 3e Plaats.Brons
- 1998 Vlaamse Kampioenschappen: 3e Plaats.Brons
- Beoefening Jisei-kiko (qi-gong) sinds 2006.
- opleiding kiko bij Richard Prospero (Ukkel) wekelijks van 2010 tot 2015
- Basiscursus Thaise massage (2012) Pierre Wattiaux Brussel

- Certificaat Postgraduate opleiding Boeddhistische Filosofie Universiteit Gent en hoger Instituut voor Boeddhisme Brussel. (2012)
- Yoga teacher Opleiding: 2018-2022: Master Yoga Teacher 500 hours. (Yoga Alliance International)

Stages met Buitengewone leraren

Sensei Kenji Tokitsu: Tokitsu-ryu; Jisei karatedo, Jiseikiko, Sensei Kanazawa: Shotokan Karate, Maitre Jean Pierre Jullemont: Boxe Francaise/savate et canne de combat, Shihan Geert Lemmens: Kadgamala Karate, Kickboxing en Kalaripajat, Sensei Nakahashi: Shito ryu karate, Sensei Ryozo Tsukada: Kenshikan Karate, Sensei Kusano: Kenshikan Karate, Sensei Harada: Shotokai karatedo.Rob Zwartjes: Karate Wado Ryu karatedo, Gurukal Mohamed Sheriff: Kalaripajattu, Aunkai Bujutsu: Sensei Kazuhisa Miyakawa,