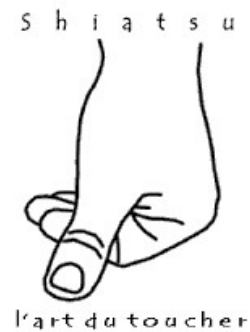


STAGE - SHIASTU TRADITIONNEL
INITIATION Niveau 1

Le Samedi 28/01/2023

9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Inscriptions obligatoires
Places limitées !



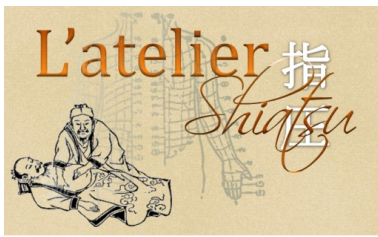
Stage réalisé par Anne Gouritin

Tarifs pour la journée :

65 euros adhérent

75 euros non adhérent

Venez découvrir et apprendre cette technique Japonaise



Le Shiatsu en quelques mots

Le shiatsu est une méthode de santé manuelle venue du Japon et basée sur les principes de la **Médecine Traditionnelle Chinoise** (MTC). Codifié au début du XXème siècle, il consiste en l'application de **pressions** des doigts sur des points du corps eux-mêmes en lien avec les méridiens qui parcourent le corps. Les méridiens sont les trajets que parcourt l'énergie (Qi) à travers le corps. Leur stimulation par pressions permet de corriger les **stagnations ou les excès** d'énergie. La personne reste habillée, en tenue souple, allongée sur un futon (sorte de matelas) posé sur le sol. La séance peut se dérouler en position assise pour les personnes ne supportant pas la position couchée. Le Shiatsu tonifie ou détend selon les besoins.

Les Bienfaits physiques, psychiques et émotionnels du Shiatsu sont nombreux !

- Soulagement des douleurs physiques.
- Profonde détente et revitalisation, apaisement des émotions.
- Développement de la confiance en soi.
- Amélioration du sommeil, de la digestion, de la respiration.
- Accompagnement de la femme dans ses cycles (puberté, maternité, ménopause) etc.

Le But de ce stage :

- S'initier à l'art du Shiatsu Traditionnel.
- Vous apprendrez un protocole complet de Shiatsu de détente pour pouvoir le partager et le pratiquer **sur vos proches**.
- Le Shiatsu Niveau 2 vous permettra d'acquérir des bases solides et de perfectionner votre Shiatsu avec des protocoles complémentaires.

Le Déroulement du stage :

- Présentation de la technique.
- Pratique d'une technique et travail par deux, correction des gestes et du rythme, puis à nouveau entraînement.
- La pratique se fait au sol (apportez un tapis, un ou deux coussins, une couverture) et venir avec une tenue souple.
- Un temps de prise de notes est laissé aux stagiaires pour compléter avec leurs propres mots le protocole (apporter de quoi noter).
- Possibilité de le faire assis sur une chaise. A préciser lors de votre inscription.
- Un certificat de participation sera remis à tous les stagiaires à l'issue du stage.

Le Professeur :

- Stage réalisé par **Anne, diplômée de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel** le 13/12/2008.
- As appris avec la méthode Oashi (basé sur le ressenti du Hara) – S'est perfectionnée en Shiatsu Thérapeutique.
- A exercé cette activité pendant 13 ans.

Ni massage, ni idéologie, ni médecine au sens occidental du terme, le Shiatsu est une méthode de relaxation, d'aide à la personne et de bien-être s'inscrivant dans le domaine de la prévention. C'est une thérapie complémentaire. Les personnes malades doivent impérativement consulter leur médecin. Les techniques enseignées lors de ce stage sont à visées purement esthétique et de bien-être.