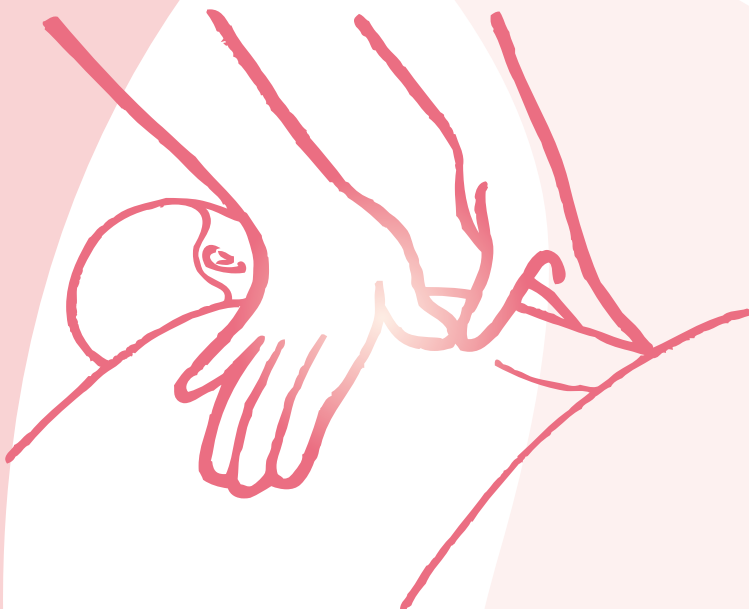




SHIATSU



Originnaire du Japon, le Shiatsu signifie « pression des doigts » et se fonde sur la médecine traditionnelle chinoise.

Cet art antique de santé et de relaxation se pratique au sol et directement sur les habits. Il consiste à **sentir les points de stress de l'organisme et les débloquer** afin de restaurer la libre circulation des énergies dans tout le corps.

Pour cela il utilise des techniques spécifiques de digitopression visant à disperser les zones en plénitude d'énergie et tonifier celles en vide. Massage d'harmonisation par excellence, il procure de façon immédiate une détente profonde et un bien-être qui perdurent dans le temps.

Cette approche corporelle s'adapte à tout public, sans force, ni douleur.

Programme

JOUR 1

- Training corporel (qi gong, do-in)
- Travail des postures et des techniques de pression
- Les méridiens yang
- Pratique Shiatsu du dos

JOUR 2

- Training corporel
- Pratique Shiatsu jambes
- Révision et pratique Shiatsu de la face dorsale
- Les méridiens yin
- Pratique Shiatsu des jambes et des pieds

JOUR 3

- Training corporel
- Bilan énergétique du ventre selon les 5 éléments
- Pratique du Shiatsu de l'abdomen et du thorax
- Pratique du Shiatsu des bras

JOUR 4

- Training corporel
- Révision et pratique du Shiatsu de la face ventrale
- Pratique du Shiatsu de la tête et du cou
- Révision des points importants des méridiens utilisés

JOUR 5

- Training corporel
- Pratique du protocole complet
- Questions-réponses
- Evaluation de fin de cycle

OBJECTIFS

ACQUÉRIR les techniques fondamentales du Shiatsu de la face antérieure et de la face postérieure du corps.

SAVOIR ajuster la pression sur les tsubos (points de digitopression).

SAVOIR reconnaître les kyo (zone de vide d'énergie) et les jitsu (zone de plénitude d'énergie) afin d'utiliser les techniques adéquates.

MAÎTRISER un protocole complet de Shiatsu visant au bien-être et à la détente.

PRÉ-REQUIS POUR CE PERFECTIONNEMENT

Avoir obtenu le certificat de Praticien en Massages du monde® ou être masseur confirmé, certifié par une autre école de massage.
Être souple et à l'aise au sol.

FORMATRICE

Solveig de Laissardière

DATES - 2 Sessions

26-30 janvier 2011
4-8 juillet 2011

TARIF

840 euros

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée sur présentation d'un Livre d'or comportant 14 massages. (p14)