



# SHIATSU & Energétique Chinoise



**Technique corporelle Japonaise  
Mise en circulation et rééquilibrage des énergies internes.**

Ateliers animés par **Antoine GUILLOU**  
Praticien Professionnel en Shiatsu

## Stages

**18 novembre**

**24 mars**

**12 mai**

**De 10h à 16h**

**Tarif Stage : 60/55 euros – inscriptions obligatoires -**

Plus d'informations à propos du shiatsu sur le site de l'enseignant [www.shiatsu-ase.fr](http://www.shiatsu-ase.fr)



**Dojo Masséna**  
88 rue Masséna Lyon 6  
04.78.35.35.23

Le Shiatsu est **une technique corporelle de mise en circulations des « souffles »**, s'appuyant sur la cartographie des méridiens et points d'acuponcture.

Une pratique régulière nous permet d'affiner nos sensations, de lâcher les tensions physiques et psychiques et de retrouver un état d'équilibre intérieur.

Ces **stages de découvertes** seront l'occasion de **vous initier aux postures et techniques propres au Shiatsu** : ancrage, étirements, pressions sur les méridiens.

Un **éclairage théorique** sera apporté afin de nourrir le geste. Cette compréhension du système énergétique du corps, nous permettra de comprendre les interrelations entre l'Homme et son environnement.

Enfin, et selon la tradition Tradition Taoïste, nulle technique de soin de ne peut être abordée sans **un travail de préparation individuelle**. Nous découvrirons ensemble des techniques à faire sur soi afin de lever ses propres blocages musculaires ou énergétiques.

**Préparation individuelle – pratique du Shiatsu – étude du fonctionnement énergétique seront les 3 axes abordés dans chaque stage.**

**Ces stages sont ouverts à tous sans pré-requis.**

*«Si une chose est sacrée,  
Le corps humain est sacré. »*

*Walt Whitman*

