



- Shiatsu -
Aux Sources de l'Equilibre

- Stages Shiatsu -



2017-2018

-3 axes de pratiques-

<i>- Stages « découverte » -</i>	<i>- Stages « découverte avancée » -</i>
<p>Pour ceux qui veulent découvrir le shiatsu sous différents aspects : travail du dos, visage, mains/pieds – hanche épaule. Ouvert à tous</p>	<p><u>Pour ceux qui ont déjà fait un stage découverte</u> et qui désirent avancer dans leur pratique.</p>
8 octobre – 10 décembre –18 Mars -10 juin	28 janvier -01 avril -26 mai

<i>- Stages sur les « énergies des saisons » -</i>
<p>Pour ceux qui désirent connaître et mieux comprendre l'énergie que porte la saison selon la Médecine Traditionnelle Chinoise. Pour ceux qui désirent pratiquer des exercices énergétiques internes en lien avec la saison. Ouvert à tous.</p>
26 novembre -4 mars -20 mai

Les horaires et les jours sont différents pour certains stages.

Axe ①: Stages de « découverte »

– les stages sont indépendants les uns des autres –

Destinés à : -Toute personne désireuse de découvrir le Shiatsu, de pratiquer des protocoles simples et reproductibles dans le cadre familial et d'acquérir des postures et des techniques propres au shiatsu dans une optique de découverte.

-Toute personne désireuse d'enrichir sa culture en découvrant et en pratiquant cette technique japonaise ancestrale.

- ***Shiatsu du dos #1* : 8 octobre 2017 – 10h/13h**

Objectifs : Mettre en œuvre un protocole « partiel » centré sur le dos permettant au receveur au de ressentir un bien être incontestable.

Découvrir les bases du shiatsu : posture au sol, déplacement, appuis, travail du Hara.

- ***Shiatsu du visage* : 10 décembre 2017 -10h/13h**

Objectifs : Découvrir et acquérir quelques techniques propres au shiatsu.

Pratiquer un protocole sur la partie haute du corps (épaules, visages) en lien avec l'ensemble des méridiens Yang.

- ***Shiatsu des pieds et des mains* : 18 Mars 2018 -10h/13h**

Objectifs : Découvrir et acquérir quelques techniques propres au shiatsu.

Travailler sur les pieds et les mains, lieux d'émergence ou de fin de l'ensemble des méridiens organiques.

Découvrir le travail distance (résonance énergétique, zones réflexes).

- ***Shiatsu des hanches et des épaules (ostéo-articulaire)* : 10 juin 2018- 10h/13h**

Objectifs : Découvrir et acquérir quelques techniques propres au shiatsu.

Travailler sur les axes articulaires et énergétiques majeurs du corps : les hanches et les épaules.

Axes (2) : Stages de « découverte avancée »

- Stages indépendants des uns et des autres –

Destinés à: -Toute personne ayant suivi à minima un stage de découverte.

-Toute personne désireuse de progresser dans sa pratique de shiatsu (connaissances théoriques, postures avancés...)

- *Shiatsu du Dos #2* : 28 janvier 2018 -10h/13h

! Il faut avoir suivi impérativement le stage du dos#1 pour s'inscrire. !

Objectifs : Compléter le travail effectué lors du stage sur le dos #1.

Mettre en œuvre un protocole complet centré sur le dos.

Revenir sur les positions et techniques vu lors du stage 1.

- *Stage : Théorie et préparation* : 01 avril 2018 -10h/13h

Objectifs : Savoir comment se préparer avant de donner une séance de shiatsu.

Découvrir les données de Médecine Chinoise en lien avec le Shiatsu (Yin/Yang – 5 éléments – théorie des méridiens organiques + localisation - Misogi)

- *Shiatsu des méridiens* : 26 mai 2018 de 15h à 19h (Stage de 4h !)

Objectifs : découvrir l'emplacement précis et le sens de circulation des 12 méridiens organiques.

Mettre en place un protocole permettant de travailler sur ces méridiens.

Axe ③ – L'énergie des saisons selon la Médecine Traditionnelle chinoise.

- Stages indépendants des uns et des autres –

Destinés à : -Toute personne désireuse de découvrir les dynamiques saisonnières ainsi que les attitudes à adopter selon la Médecine Traditionnelle Chinoise

-Toute personne désireuse de connaître et de mettre en œuvre des techniques simples pour être plus en phase avec la saison (Do-In saisonnier, alimentation, psychisme...).

Stage théorique et pratique.

- *Energie de l'automne et l'hiver*: 26 novembre 2017 -14h/17h

Objectifs : Analyser et mieux comprendre ce qui se joue durant ces saisons, connaître les dynamiques saisonnières de l'automne et de l'hiver ainsi que leur implication sur notre physique et notre psychisme.

Mettre en pratique un Do-in de saison et agir sur les méridiens concernés par l'automne et l'hiver.

- *Energie du printemps*: 04 mars 2018 – 10h/13h

Objectifs : Découvrir et mettre en œuvre les habitudes comportementales adaptés à la saison du renouveau.

Mettre en pratique un Do-in du printemps et agir sur les méridiens associés.

- *Energie de l'été*: 20 mai 2018- 10h/13h

Objectifs : Comprendre la dynamique propre au feu de l'été. Découvrir les habitudes comportementales liées à cette saison de la pleine activité.

Mettre en pratique un Do-in d'été et agir sur les méridiens associés.

-L'ensemble de ces stages sont des stages de découvertes, il ne s'agit en aucun de formation professionnalisante.-