



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Mai 2023 n° 222

STAGE DECOUVERTE SHIATSU

du 10 au 14 Juillet 2023

Initiation à l'énergétique chinoise



**Une formation qui repose sur l'expérience
de la pratique et le développement
de la sensibilité et de l'intuition**



ÉCOLE SENS EN ÉVEIL - WWW.SHIATSU-VAR.COM

Tél : 06 14 59 75 57 - senseneveil83@gmail.com

Dojo Esprit Zen - La Valette du Var

PROGRAMME DU STAGE D'ETE SHIATSU DU 10 AU 14 JUILLET 2023

Le Shiatsu est un art traditionnel japonais où les pouces, les mains et parfois les genoux, les coudes ou les pieds exercent une pression sur certains points et trajets précis du corps. Cela fait circuler harmonieusement l'Énergie, le sang et suscite une profonde relaxation.

SENS EN EVEIL vous propose un stage de cinq jours, durant lesquels vous pourrez vous immerger dans la pensée orientale traditionnelle et vous initier à la pratique du Shiatsu.

Description d'une journée type :

Mise en condition afin d'assouplir le corps et de s'ouvrir au ressenti :

- Méditation
- Do-in : technique d'auto-massage
- An kyo : pratique corporelle d'étirement des méridiens et de développement du centre de gravité
- Qi gong : exercices taoïstes de longévité

Cours de Shiatsu

Essentiellement basé sur la pratique, cet enseignement représente l'apprentissage des différents types de pression, la mise en place de la posture de travail au sol selon les enchaînements de base et des notions de théorie orientale.

Durant cette semaine de stage, vous apprendrez des enchaînements de base de Masunaga ainsi que des mobilisations et étirements spécifiques.

Avec un maximum de 12 participants, vous pourrez pratiquer à partir de l'observation directe de l'enseignant et être réajusté en temps réel par ce dernier.

Ce cours de base s'adresse à tout public et vous permettra de dispenser un shiatsu familial de qualité à votre famille et vos proches.

Si à l'issue de cette période, vous souhaitez approfondir votre expérience, vous aurez la possibilité d'intégrer nos formations :

- Praticien bien-être et relaxation
- Praticien Shiatsu des méridiens
- Energéticien expert en Shiatsu

Tarif : 330 € + adhésion et frais d'inscription 70 €

CENTRE DE FORMATION DE SHIATSU

SENS EN EVEIL AU DOJO ESPRIT ZEN

WWW.SHIATSU-VAR.COM

Le plein sud - 766 Chemin de terre rouge 83160 La Valette du Var

Inscriptions et renseignements : senseneveil83@gmail.com - tél : 06 14 59 75 57

Informations et inscriptions :

Par mail : senseneveil83@gmail.com

Par téléphone :

Nathalie VITRY (formatrice) : 06 14 59 75 57

Christel ANTOINE (Secrétariat) : 06 08 23 85 08

Pour plus d'informations sur nos formations, rendez-vous sur notre site www.shiatsu-var.com