

INITIATION AU SHIATSU

les samedis

9 mars, 6 avril et 18 mai 2019

*La pratique du Shiatsu renforce les liens
au sein de la famille, entre ami,
et améliore bien des maux du quotidien.*

OBJECTIF :

- Intégrer les grandes lignes du Shiatsu complet de Maître Tokuda
- Vous munir d'outils corporels qui vous aideront à développer les qualités nécessaires à un touché « juste »
- Enrichir votre pratique par une approche des fondements de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise)
- Et, pratiquer !

PROGRAMME :

Auto-Massage :

- éveiller le corps, le faire participer au massage
- repérage des zones Yin et Yang du corps, des méridiens et certains points d'acupuncture

Qigong :

- axe, posture, respiration, écoute, présence
- approche par le mouvement du principe Yin-Yang, des Trois Foyers (ou Trois Réchauffeurs), du Qi
- la respiration dans les Vaisseaux Gouverneur (Du mai) et Conception (Ren mai)

Approche théorique des principes fondamentaux de la MTC :

- Yin-Yang
- les Cinq Eléments (ou Cinq Mouvements)
- le Qi
- les Trois Foyers (ou Trois Réchauffeurs)
- la vision de la santé selon la MTC

Mouvements pratiqués à deux :

- donner et recevoir
- écoute à deux
- notion d'espace vital, de respect

Apprentissage du Shiatsu :

pratique et Théorie se nourriront l'un et l'autre

- les pressions
- les postures
- 1er jour : dos, omoplates, bassin, jambes (méridiens Yang de pied), pieds
- 2ème jour : jambes (méridiens Yin de pied), bras (méridiens Yang et Yin de main), mains, tête, ventre
- 3ème jour : révision, peaufinage
- les applications, dans le cadre familial, pour gérer les maux du quotidien
- les contre-indications à l'application du Shiatsu

Un temps, chaque jour, pour faire le point :

précisions, questions, réponses

Méditation

Nathalie Ghnassia



SIRET 790 391 668 000 15 / NAF 9604Z

&

Enseignante Qigong et Taiji Quan