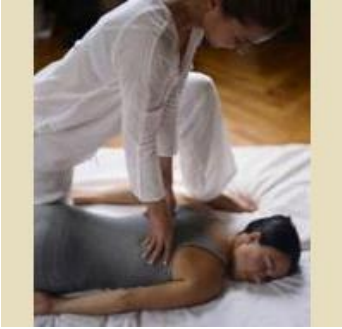


LE SHIATSU



Le Shiatsu est basé sur un système complet et cohérent qui définit le corps humain à travers un réseau de méridiens parcourus par une énergie appelée kî en japonais.

Cette technique consiste à effectuer des pressions avec les pouces, les doigts et les paumes des mains sur certains points du corps pour gommer les tensions et rééquilibrer les énergies.

La formation consistera en l'apprentissage technique d'une séquence complète de Shiatsu sur l'avant et l'arrière du corps. dont le but est de stimuler et de régulariser la circulation de l'énergie dans le corps pour stimuler les capacités de défense et d'auto-guérison de celui-ci..

Les notions de psychosomatique du toucher seront abordées en relation avec chaque organe et méridien traité.

Le shiatsu de base enseigné s'inscrit dans un objectif de gestion du stress et de soulagement des tensions psychosomatiques. Le shiatsu, en tant que technique de rééquilibrage énergétique, renforce la capacité du corps à se maintenir en bonne santé et à lutter contre la maladie. Il a un but éducatif, en montrant au massé comment ses problèmes sont liés à son mode de vie et en l'invitant à porter attention à sa manière de vivre et de se comporter. Il améliore la capacité d'adaptation du corps à son environnement, tant physique que psychique, et permet ainsi au massé de mieux réagir aux agressions extérieures.

L'enseignement du Shiatsu est essentiellement pratique. Chaque journée commence par un échauffement et assouplissement du corps. Puis les mouvements et gestes sont montrés par séquence sur un volontaire.

Les participants travaillent ensuite deux par deux. Tour à tour chacun peut ainsi pratiquer les gestes mais aussi recevoir le massage, de sorte à bien expérimenter le ressenti du point de vue du donneur et du receveur.

Ce stage spécifique fait partie intégrante du programme de la formation certifiante en Relation d'aide par le toucher® de Niveau I. Vous pouvez combiner l'apprentissage de différentes techniques de toucher en vous inscrivant au cycle complet de Niveau I : Massage Californien et Polarités, Relaxation Coréenne, Shiatsu, Réflexologie plantaire, Stage de synthèse). Pour tout renseignement à ce sujet, contactez Sophie LEGENDRE au 01 77 32 58 09 / 06 72 95 60 27 / sophie.etpcparis@orange.fr