

Shiatsu relax allongé fiche formation



LE SHIATSU EST UNE TECHNIQUE DE MASSAGE PAR PRESSION QUI REPOSE SUR LES MÊMES THÉORIES QUE L'ACUPUNCTURE. STIMULE PAR PRESSION DES POUCES, DES POINTS ÉNERGÉTIQUES PRÉCIS, CORRESPONDANT AUX POINTS D'ACUPUNCTURES, POUR STIMULER L'ÉNERGIE INTERNE DE L'INDIVIDU ET RÉÉQUILIBRER L'ENSEMBLE DE L'ORGANISME.



Pré-requis

Aucun



Participant

Tout public
Déconseillé aux femmes enceintes
8 stagiaires maxi/session



Durée

20 heures
En cours du soir
(10 x 2 heures)
Ou programmation sur demande le Week-end



Méthodes et outils pédagogiques

Une table de massage ou un tapis de massage pour 2 stagiaires



Informations pratiques

Le shiatsu se pratique habillé, prévoir une tenue ample en coton de couleur claire

Objectif

- Intégrer le "geste juste", ressentir le Ki et découvrir comment le faire circuler
- Être capable d'effectuer le Kata du shiatsu général, équilibrant les 5 éléments par la stimulation des principaux méridiens

Programme

Théorie :

- Origine du shiatsu, ses principes, ses mécanismes
- Théorie du yin-yang
- Loi des 5 Éléments
- Trajet des méridiens
- Contre-indications

Pratique :

- Découvrir le protocole
- Découvrir le Kata chorégraphié
- Savoir stimuler les points énergétiques
- Apprendre des enchaînements ciblés
- Acquérir des techniques dynamisantes et relaxantes
- Connaître la différence entre un point plein et un point vide
- S'initier aux points Shu et Mu



La forme du bien-être

Kenko

1, boulevard de Québec - 45000 Orléans

Tél : 02 46 65 00 15 - Fax : 09 72 23 64 80 - www.kenko.fr - contact@kenko.fr