

# Shiatsu assis fiche formation



LE SHIATSU ASSIS OFFRE UN MOMENT DE DÉTENTE EXPRESS ET PEUT SE DONNER EN TOUT LIEU GRÂCE À LA MOBILITÉ DE LA CHAISE. PEU DE PLACE EST NÉCESSAIRE ET ON PEUT RESTER HABILLÉ POUR RECEVOIR LE SOIN. C'EST UNE FORMULE IDÉALE POUR UNE PREMIÈRE APPROCHE DU BIEN-ÊTRE CORPOREL OU UN MOMENT DE DÉTENTE RAPIDE.



## Pré-requis

Aucun



## Participant

Tout public  
Déconseillé aux femmes  
enceintes  
8 stagiaires maxi/session



## Durée

8 heures  
En cours du soir  
(4 x 2 heures)  
Ou programmation sur  
demande le Week-end  
(durée 8 heures)



## Méthodes et outils pédagogiques

Une chaise de massage  
pour 2 stagiaires



## Informations pratiques

Le shiatsu assis  
se pratique habillé

## Objectif

- Procurer une relaxation et un bien-être général
- Éliminer les sensations de tension stress et lourdeur au niveau de la nuque, du dos et des bras
- Apporter une meilleure souplesse du dos
- Permettre de mieux combattre les tensions de la vie quotidienne
- Accroître immédiatement le degré de vigilance de concentration la capacité d'action et de production

## Programme

### Théorie :

- Les différents aspects de l'Amma assis
- L'histoire de l'Amma
- Localisation des points d'acupression
- Les précautions préliminaires

### Pratique :

- Acquisition des différents touchers pression avec paume de la main, avec l'avant-bras, avec le coude
- Maîtrise des pressions, des étirements, et des percussions
- Placement du corps, application du Kata
- Enchaînement d'une séance complète



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](http://www.kenko.fr) - [contact@kenko.fr](mailto:contact@kenko.fr)