



Fiche technique Shiatsu

Shiatsu : Françoise Laschzok

Balades : Véronique Royer

Présentation du stage

Initiation au shiatsu (shi : doigt ; atsu : pression)

Discipline japonaise inspirée de la philosophie chinoise taoïste (Équilibre du Yin et du Yang)

Par des pressions, effleurements, vibrations des doigts, des mains, de différentes parties du corps, nous travaillerons sur les différents méridiens de la médecine chinoise.

Programme du stage

Bien être par le toucher

Le matin, plaisir d'une marche tranquille dans la belle nature cévenole, aux alentours de Lou Valat, Au bonheur des pauses, nous verrons différentes disciplines énergétiques

(réflexologie, Kobido, anma...) relaxantes ou dynamisantes.

L'après-midi, sous la treille, deux par deux, nous découvrirons différents "protocoles" avec des points réflexes et enchaînements simples qui permettront à nos énergies de mieux circuler , pour être à notre tour

Touché par le Bien-être

Informations pratiques

Le shiatsu se pratique au sol ou sur table de massage.

- Durée quotidienne :
 - Le matin, départ vers 9h en balade, arrêt d'une heure pour la pratique et retour pour midi. L'après-midi, de 16h à 19h
 - Tenue, détails pratiques :
 - pour les balades, prévoir de bonnes chaussures, une casquette, un petit sac à dos et de la crème solaire.
 - Pour le shiatsu, prévoir des tenues confortables, en coton de préférence, un grand foulard.
- Facultatif : si vous avez de l'huile de massage, vous pouvez l'apporter.
- Niveau et pré requis : débutants et initiés sont les bienvenus.
Pour ceux qui ont des soucis de genoux ou de dos, les mouvements peuvent être adaptés.