

## STAGE DECOUVERTE INITIATION SHIATSU

---

### Programme sur 2 journées complètes

#### 1<sup>er</sup> jour

- **Origine du shiatsu, un peu d'histoire avec les principes du Tao, le yin et le yang, le ki**
- **Exercice : Respiration-relaxation**
- **Principes d'applications du shiatsu**
  - Apprentissage des différentes postures ou comment se positionner par rapport au receveur ; placement des mains. Ressentir par le toucher, développer son intuition, comprendre l'impact émotionnel.
  - Apprendre à respirer en harmonie avec le receveur
- **Apprentissage petit protocole du dos**
- **Apprentissage petit protocole des jambes et des pieds**
- **Exercices pratiques entre stagiaires sur futons ou tables de massage**

#### 2<sup>ème</sup> jour

- **Exercice : Respiration-relaxation avec Etirements des Méridiens**
- **Initiation au Do In : automassage**
- **Apprentissage petit protocole des jambes et des pieds**
- **Protocole pour les maux du dos**
- **Exercices pratiques entre stagiaires sur futons ou tables de massage**
- **Apprentissage protocole du visage et de la tête**
- **Exercices pratiques entre stagiaires sur futons ou tables de massage**