

## STAGE DECOUVERTE INITIATION SHIATSU

---

### Programme sur 4 journées complètes

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

- **Origine du shiatsu**
  - Histoire
  - Mécanisme
  - Avantages
- **Principes théoriques**
  - Le Tao
  - Le yin et le yang
  - Le ki
- **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
- **Exercices pratiques entre stagiaires sur futons ou tables de massage**

#### 2<sup>ème</sup> jour

- **Principes théoriques**
  - la loi des 5 éléments
  - Les méridiens : exercices d'étirements des méridiens
- **Exercice : Respiration-relaxation**
- **Apprentissage petit protocole du dos**
- **Exercices pratiques entre stagiaires sur futons et tables de massage**

### 3ème jour

- **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**

### 4ème jour

- **Apprentissage protocole du visage et de la tête**
- **Initiation au Do In : automassage**
- **Exercices de pédagogies appliquées : être capable d'appliquer les techniques de bases acquises aux cours des 3 premiers jours.**