

Le Shiatsu

Qu'est ce que c'est ?

L'origine du Shiatsu est japonaise, « Shi » signifie doigt et « atsu » pression.

Issu de la tradition de l'énergétique orientale, c'est un art de communication par le toucher.

Le Shiatsu utilise les pouces et les paumes des mains pour faire pression en certains points du corps humain afin de détendre et favoriser la récupération.

Le Shiatsu stimule le pouvoir naturel de santé. Il est de ce fait efficace dans les dysfonctionnement les plus divers.

Il permet :

- de retrouver le calme et le sommeil, la capacité à récupérer le dynamisme
- de résorber les tensions physiques ou psychiques
- de prévenir des troubles digestifs, les effets du stress
- de résorber les contractures musculaires et articulaires

Objectifs de la formation

- Acquérir un savoir faire dans le but de **pratiquer professionnellement** ou tout simplement d'apporter du bien-être à votre entourage.
- Connaître et prendre conscience de son propre corps et celui de l'autre
- Maîtriser un protocole complet de Shiatsu visant au bien-être et à la détente
- Lire et écouter le corps sur lequel vous allez travailler
- Appliquer la fluidité du mouvement dans l'enchaînement des gestes, « Kata », selon un protocole précis et structuré
- Pratiquer dans une ambiance conviviale



Contenu et déroulement de la formation Shiatsu

⇒ **Stage sur 3 jours**

- Présentation des participants, du formateur et de la discipline
- Centrer son corps, amélioration de l'écoute et de la concentration
- Do-In, étirements des méridiens et automassage
- Agir sans tension, et comment préserver son énergie
- Démonstration, comment appliquer la fluidité du mouvement dans l'enchaînement des gestes, selon un protocole précis et structuré
- Mise en application : pratique en binôme des enchaînements
- 21 heures de formation
- évaluation en continue sur les trois jours de formation et remise d'une attestation en fin de stage

* « Coachlife Formation » se réserve le droit de décerner le certificat en Shiatsu « Formation Coachlife » en fonction des résultats. Pour ceux qui n'obtiendraient pas le certificat en fin de stage, il sera possible sur simple demande et gratuitement, une nouvelle validation après un travail personnel.

Horaires et dates 2009/2010

- ⇒ Vendredi de 9h00 -17h00
- ⇒ Samedi de 9h00 -17h00
- Dimanche de 9h00 à 17h00
(pause déjeuner de 60 minutes)

⇒ Prochains sessions

1,2 et 3 octobre 2010
3,4 et 5 décembre 2010
8,9 et 10 avril 2011

⇒ Durée de la formation = 21h

⇒ Un fascicule de formation et un DVD vous sera remis

Bulletin de pré-inscription

Afin de prendre en compte votre participation,
merci d'adresser un chèque d'arrhes de 30 % du prix de
la formation en Shiatsu, soit 87 € (à l'ordre de Coachlife)
ainsi que votre bulletin de pré-inscription dûment rempli
à :

Coachlife
20, route de Lyon
73160 Cognin

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Tel :

Email :

Intervenant

- ⇒ Roberto Van Nijnatten
Diplômé sciences de l'éducation
Université Paris 7
Formé au Shiatsu traditionnel

au Dojo Zen de Paris

Renseignements

- ⇒ Formation Coachlife
Tel : 04.79.85.75.58
Port : 06.22.96.06.80
Courriel : contact@coachlife.fr
Internet : www.formation.coachlife.fr
(rubrique Shiatsu)

Tarifs

- ⇒ 290 € comprenant :
 - 21 heures de formation
 - Un fascicule de formation détaillant les enchaînements, la théorie et techniques de pression
 - Un DVD de l'enchaînements

Lieu

- ⇒ Coachlife
20, route de Lyon
73160 Cognin

formation au Shiatsu

(saison 2010/2011)



l'art traditionnel de l'acupression



Formation