



Initiation

À la pratique du Shiatsu

niveau débutant

*Stress,
tensions,
déséquilibres
physiques
ou émotionnels.*

Plus de 30 heures de formation

pour acquérir une base solide

de connaissances et de pratique

du zen-shiatsu,

dans un cadre non professionnel.



Formateur :

Michel OGIER

06 59 54 28 38

www.sante-zen-shiatsu.fr

organisé en partenariat avec l'association Planettaire : 0954696211 – ecocit@free.fr



Le Zen-Shiatsu

« Shi » signifie « doigt » et « atsu » signifie « pression »

Le shiatsu est une pratique manuelle énergétique d'origine japonaise, basée sur la médecine traditionnelle chinoise. Utilisant majoritairement les méridiens énergétiques du corps, le shiatsu est souvent associé à l'acupuncture, mais sans les aiguilles !

Il instaure un contact avec l'autre à travers un toucher réconfortant, précis et doux, procurant une profonde détente.

Les soirées de formation proposées sont une **approche ludique du Shiatsu**. Elles vous permettront de trouver votre propre équilibre en développant vos facultés d'écoute, de ressenti et vos perceptions sensibles, et ainsi aller à la rencontre de l'autre et de soi-même dans la profondeur de son être.

Tout au long de ces ateliers, vous serez initiés à **donner et recevoir une séance de Shiatsu** pour vous, votre famille et vos proches. Vous découvrirez les notions de base des 5 éléments de la médecine chinoise, vous apprendrez les exercices de Makko-Ho (un stretching qui active les méridiens du corps) et toutes les bases pour donner un bon Shiatsu sur futon (au sol).

Ces ateliers de Shiatsu seront **un enrichissement personnel et une ouverture vers un mieux vivre**. Ils sont adaptés à une pratique dans un cadre privé. Ils sont également une sérieuse base de connaissances et de pratique pour celles et ceux qui souhaitent poursuivre sur une autre formation professionnelle diplômante de Shiatsu.

Programme détaillé de la formation

- niveau débutant -

1^{er} atelier

Comment bien se positionner en shiatsu
Qu'est-ce que le Hara
Signification d'un méridien et son énergie
Découvrir le méridien du **Poumon**
Sa signification et sa position
Apprendre l'élément Métal(TMC)

2^{ème} atelier

Découvrir le méridien du **Gros intestin**
L'aspect psychologique de l'élément Métal
Premier exercice de Makko-ho
Apprendre les différentes postures de travail
(dos, coté, sur le ventre)
Débuter les premières rotations des épaules

3^{ème} atelier

Apprendre le méridien du **Rein**
Sa signification et sa position
Deuxième exercice de Makko-ho
Comment bien se positionner dans chaque posture
Apprendre à se relier à la Terre et au ciel

4^{ème} atelier

Apprendre le méridien **Vessie**
Sa signification et sa position
L'aspect psychologique de l'élément Eau
Comment débiter une séance
Le travail du dos

5^{ème} atelier

Apprendre le méridien de l'**Estomac**
Sa signification et sa position
Troisième exercice de Makko-Ho
Révision et correction des postures de travail
Pratiquer le Shiatsu pour soi-même

6^{ème} atelier

Apprendre le méridien de la **Rate**
Sa signification et sa position
L'aspect psychologique de l'élément terre
Travail du Hara(centre d'énergie)
Travail des pieds

7^{ème} atelier

Apprendre le méridien du **foie**
Sa signification et sa position
Quatrième exercice de Makko-ho
Approfondir son toucher
Travail des bras

8^{ème} atelier

Apprendre le méridien de la **vésicule biliaire**
Sa signification et sa position
L'aspect psychologique de l'élément feu
Pratique du Shiatsu pour soi-même
Exercices de ressenti énergétique

9^{ème} atelier

Apprendre le méridien **Triple réchauffeur**
Sa signification et sa position
Cinquième exercice de Makko-ho
Révision des positions et postures
Travail de la tête

10^{ème} atelier

Apprendre le méridien **Maitre-coeur**
Sa signification et sa position
L'aspect psychologique de l'élément feu (2^{ème} partie)
Révision des postures et positions
Comment débiter une séance de Shiatsu

11^{ème} atelier

Apprendre le méridien de l'intestin grêle
Sa signification et sa position
Sixième et dernier exercice de Makko-ho
Le travail du torse
Déroulement d'une séance de Shiatsu

12^{ème} atelier

Apprendre le méridien du **coeur**
Sa signification et sa position
L'aspect psychologique de l'élément bois
Débuter et finir une séance seul (30min minimum)





Informations pratiques sur l'initiation

- niveau débutant -

12 ateliers de 2h30 chacun, d'octobre 2017 à mai 2018,
soit 30 heures de formation à Romans sur Isère (26).

Ateliers en soirée, de 19h30 à 22h (durée 2h30):

1^{er} atelier mercredi 18 octobre 2017 : poumon

- mercredi 15 novembre : gros intestin
- mercredi 29 novembre : rein
- mercredi 20 décembre : vessie
- mercredi 17 janvier 2018 : estomac
- mercredi 31 janvier : rate
- mercredi 7 février : foie
- mercredi 14 mars : vésicule
- mercredi 21 mars : triple réchauffeur
- mercredi 4 avril : maître coeur
- mercredi 16 mai : intestin grêle
- mercredi 30 mai : coeur

Engagement demandé pour l'ensemble des 12 ateliers. Rattrapage possible sur 2 années.

Formation assurée par Michel OGIER,

Praticien de Zen-Shiatsu, de Kinésiologie et de Biorésonance à Valence et Romans

- Diplômé de Kinésiologie à Amaté (1ère école autrichienne de Kinésiologie à Vienne, Autriche).
- Diplômé d'État de Shiatsu à l'ESI : Écoles européennes de Shiatsu à Vienne (Autriche). Étude des principes de base de la Médecine traditionnelle chinoise (M.T.C). Étude de la médecine générale (Anatomie, Physiologie, Pathologie). Étude de l'aspect psychologique du travail dans le Zen Shiatsu (psycho-physio-énergétique).
- Fondateur de la Fédération Nouvelle Terre.

A noter: pour pratiquer le Shiatsu, il est important de venir avec des vêtements souples et confortables, une paire de chaussettes et de quoi prendre des notes.

Renseignements & Inscription obligatoire

auprès de l'association PLANETAIRE:

tél : 09.54.69.62.11

email : ecocit@free.fr

site : www.planetaire.net