

# Atelier initiation à la pratique du **SHIATSU**

Stress, tensions, déséquilibres physiques ou émotionnels

12 méridiens – 12 séances, plus de **30 heures de formation** pour acquérir une base solide de connaissances et de pratique du zen-shiatsu



Avec **Michel OGIER**

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 des séances, vous serez initiés à donner et recevoir une séance de Shiatsu pour vous ou 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 !*

*Il est possible d'intégrer la formation à tout moment.*

*2 cycles sont en cours :  
les mercredis de 19h30 à 22h  
ou les mardis de 9h à 11h30*

*Lorsque vous manquez un cours il est possible de le rattraper l'année suivante ou à l'autre atelier*

*un cycle d'approfondissement est proposé pour les personnes qui le souhaitent  
les vendredis de 19h à 21h30*

## **DATES :**

### **1ère année : les mercredis de 19h30 à 22h les :**

- |                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| - 18 oct 2017 : poumon    | - 7 février : foie             |
| - 15 nov : gros intestin  | - 14 mars : vésicule           |
| - 29 nov : rein           | - 21 mars : triple réchauffeur |
| - 20 déc : vessie         | - 4 avril : maître coeur       |
| - 17 janv. 2018 : estomac | - 16 mai : intestin grêle      |
| - 31 janv : rate          | - 30 mai 2018 : coeur          |

### **1ère année Les mardis de 9h à 11h30 les :**

- |                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| - 21 fév 2017: poumon     | - 19 septembre : foie             |
| - 21 mars : gros intestin | - 10 octobre : vésicule           |
| - 18 avril : rein         | - 31 octobre : triple réchauffeur |
| - 16 mai : vessie         | - 14 novembre : maître coeur      |
| - 13 juin : estomac       | - 28 novembre : intestin grêle    |
| - 11 juillet : rate       | - 12 décembre 2017 : coeur        |

### **Approfondissement les vendredis de 19h à 21h30 les :**

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| - 5 janvier 2018 | - 6 avril      |
| - 26 janvier     | - 20 avril     |
| - 2 février      | - 11 mai       |
| - 16 février     | - 25 mai       |
| - 2 mars         | - 1er juin     |
| - 16 mars        | - 15 juin 2018 |

### **TARIF :**

- 320 € les 12 séances (= 12 méridiens) sur 1 ou 2 ans selon votre convenance  
ou 30 € la première séance

Pour vous inscrire, merci d'envoyer un chèque d'arrhes de 100 € à planettaire – 26 rue Magnard – 26100 Romans et de prévoir le solde pour le cycle complet après le 1er cours.

**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

# PROGRAMME DETAILLE

## 1eratelier

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)

## 2èmeatelier

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

## 3èmeatelier

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

## 4èmeatelier

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

## 5èmeatelier

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

## 6èmeatelier

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

## 7èmeatelier

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

## 8èmeatelier

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

## 9èmeatelier

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

## 10èmeatelier

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

## 11èmeatelier

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

## 12èmeatelier

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

# Michel OGIER,

Praticien de Zen-Shiatsu, de Kinésiologie et de Biorésonance à la Villa Pagnon (Romans s/ Isère)

- Diplômé de Kinésiologie à Amaté (1ère école autrichienne de Kinésiologie à Vienne, Autriche).
- Diplômé d'Etat 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.



« 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.

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.