

Shiatsu 1 – Harmonisation générale

Description/Définition

Issu des grandes traditions orientales, le Shiatsu est une technique de soins manuelle, se pratiquant par une succession de pressions des doigts ou des mains sur le corps.

Mis au point par les Japonais, le Shiatsu utilise les principes de la médecine chinoise, les pressions exercées suivent les méridiens d'acupuncture, dans le but d'une harmonisation des énergies de tout le corps.

Pré-requis/Public

Aucun. Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant acquérir la pratique d'une technique de toucher, les professionnels du soin du corps et les professionnels de santé souhaitant s'approprier rapidement une technique corporelle efficace.

Objectifs du cours

Ce module de base a été conçu pour acquérir les gestes de base du SHIATSU et s'approprier un protocole immédiatement utilisable avec des effets incontestables pour toute tension liée au stress, problèmes de sommeil, mal de dos, etc...

Contenu

Présentation du massage (origine, positionnement,...)

Techniques sur le dos

Techniques sur les membres inférieurs

Techniques sur les épaules et la nuque

Techniques sur la tête et le visage

Protocole complet

Indications, contre-indications

Durée

16 heures (2 jours)