

Association KANAME
Nathalie et Sylvain CREUZET
39 bis Allée des Platanes
71510 SAINT-GILLES

Stage de Shiatsu

26 septembre 2009

Stage d'initiation ouvert à tous, inscription obligatoire, nombre limité.

Animé par **Nathalie CREUZET**
(formée au shiatsu depuis plus de 20 ans, diplômée de l'Ecole Nonindo)

Programme : Présentation du Shiatsu

Pratique : Shiatsu du Dos

Horaires : de 10h00 à 13h00 .

Dates : 26/09–17/10 – 14/11 – 19/12 – 23/01 – 27/02 – 20/03 – 17/04 – 22/05 -
19/06

Tarif : 35€ + 5€ d'inscription

Inscription à l'année (10 cours) : 160 € + 5 € d'inscription.

Possibilité de régler en 4 chèques (45,40,40,40) dès le premier cours.

Lieu : Saint-Gilles 16 Allée des Platanes.

Matériel requis : une tenue souple, chaude en coton, un duvet, bloc et stylo pour prendre des notes.

Renseignements, inscription : Nathalie CREUZET

e-mail : ncreuzet@gmail.com tel : 03 85 45 39 20

Qu'est-ce que le Shiatsu ?

En japonais, le mot Shi signifie doigt et le mot Atsu signifie pression. Le Shiatsu est un massage oriental au cours duquel les doigts exercent une pression sur certains points particuliers du corps dans le but de soulager les tensions et la fatigue.

Dans la pratique du Shiatsu, des pressions sont exercées sur ces points appelés également Tsubos. On peut aussi utiliser les paumes des mains et les coudes.

Au début, la personne peut ressentir quelques douleurs, mais celles-ci ne tardent pas à disparaître lorsque l'influx de l'énergie recommence à circuler dans le corps.

L'enchaînement visant à traiter les 12 méridiens, enseigné par Maître Tokuda est présenté en fonction de la saison que nous traversons. Nous apprenons la façon dont ils agissent particulièrement sur notre organisme à telle ou telle période de l'année et les massages qui leur correspondent.

L'objectif majeur est de permettre à chacun d'accéder à une technique capable d'apporter du bien-être et une meilleure compréhension de soi et des autres.

