

KANAME  
Nathalie CREUZET  
39 bis Allée des Platanes  
71510 ST-GILLES  
ncreuzet@gmail.com  
tel : 03 85 45 39 20

## SHIATSU

Philosophie - Art et Energie

**Le Bien-Etre et la détente en profondeur**

**STAGES ANCIENS SAISON 2009- 2010**

**HORAIRES**

le **samedi matin de 10 h à 13 h.**

Rendez-vous à 9 h 45 afin que le cours commence à 10 h.

**LIEU**

Ecole Maternelle, 16 Allée des Platanes 71510 SAINT-GILLES

**MATERIEL REQUIS**

Tenue souple et chaude en coton, pull, chaussettes, duvet.

**COÛT**

35 € le stage + 5 € d'inscription, 160 € à l'année (10 cours) + 5 € d'inscription, réglables dès le premier cours en quatre chèques de 45, 40, 40 et 40 € établis à l'ordre de KANAME.

S'il s'agit d'une deuxième activité au sein de Kaname : coût : 80 € à l'année.

**DATES**

12 /09 – 10/10 – 07/11 – 05/12 – 09/01 – 13/02 – 13/03 – 10/04 – 22/05 – 19/06.

### **PROGRAMME**

Approfondissement des connaissances en énergétique chinoise en fonction des saisons que nous traversons, répercussions sur notre organisme et notre psychisme.

Approfondissement de l'enchaînement de Maître Tokuda : étude de zones spécifiques que vous pourrez intégrer à votre pratique.

Apprentissage du diagnostic par le biais des points d'assentiment, par l'ampuku (shiatsu du ventre) puis par les pouls.

Relaxinésie (mobilisations douces, stretch)

Initiation au taï chi (à partir d'octobre).

Initiation à la pentanalogie (à partir d'octobre également).