



ATELIER 'DECOUVERTE' : **SHIATSU**

Samedi 26 Janvier 2019 14 H 30 à 18 H

Animé par **Christine JACQUET**

"Praticienne en shiatsu"

Christine Jacquet, professionnelle de la relation d'aide par le toucher depuis 2010 est certifiée par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel et par le Centre Européen de Kiyindo Shiatsu. Site internet : <https://christinejacquet.fr>

Initiation au shiatsu familial

Le Shiatsu est une technique de toucher qui se reçoit habillé.
Il se pratique par pressions des doigts ou paumes de mains sur les points d'acupuncture.

Le praticien utilise également des étirements, balayages, pétrissages, percussions... Son but est d'apporter de la détente et de permettre au corps de se rééquilibrer selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Le shiatsu favorise la vitalité et le bien-être, soulage les douleurs et les maux chroniques, aide à réduire le stress et les tensions tant physiques que psychiques.

Les objectifs de cet atelier d'initiation sont :

- Appliquer des gestes de base du shiatsu
- Etre attentif et à l'écoute de soi-même et du receveur pour apporter un toucher de qualité
- Apporter de la détente et du bien-être à ses proches avec le shiatsu

Programme :

- Présentation du shiatsu : définition, indications, contre-indications
- Les préalables à la pratique : posture du praticien, intention, attention
- Exercices de relâchement, échauffement, centrage, prise de contact
- Apprentissage d'un protocole de relaxation

Alternance d'apports théoriques, de démonstrations, d'exercices pratiques seul et en binôme.

Matériel à prévoir : *Merci de ne pas oublier votre matériel !*

Tenue souple et confortable, tapis,
1 grande serviette, 1 petite serviette, coussins, plaid.

Le shiatsu se reçoit habillé. Il se pratique traditionnellement au sol, le receveur étant allongé sur un futon et le praticien agenouillé :

Prévoir un tapis assez épais et des coussins pour installer le receveur ainsi que pour vos genoux si nécessaire.

Place limitée à 18 personnes –

Accueil 14 h (ouverture de la bibliothèque pour les adhérents)

LIEU de l'atelier : Salle danse "Espace Associatif Simone de Beauvoir" 14 Rue Violet 25000 Besançon.

RENSEIGNEMENTS : 03.81.53.60.81

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

NOTA / Aucune inscription ne sera prise sans son règlement

Bulletin d'inscription à retourner avec son règlement :

Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsch 25000 BESANCON

✂-----

BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIER DECOUVERTE SHIATSU

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT : ⇒ Adhérent : 10 € (Si vous voulez adhérer : +15 €)

⇒ Non-adhérent : 13 €

TOTAL : Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY _____ €