

Programme Formation Shiatsu



1^{er} Jour:

Accueil et Installation

Théorie: Présentation du Shiatsu

- Histoire
- Différentes Pratiques
- Les bienfaits du Shiatsu
- Le Tao et le Qi
- Les 14 Méridiens (couples)
- Méridiens **REINS-VESSIE**

Pratique Trajets REINS-VESSIE sur vêtements
Massage détente du dos.

2^{ème} Jour

Accueil et Installation

Théorie:- L'Énergie et les éléments

- Le bilan énergétique: prise de pouls
- Méridiens **FOIE-VESSICULE BILIAIRE**

Pratique: - Prise de pouls
- Révision Trajets REINS-VESSIE
- Trajets FOIE-VESSICULE BILIAIRE
- Massage détente des jambes

3^{ème} Jour

Accueil et Installation

Théorie: -Les 5 éléments

- Méridiens **ESTOMAC-RATE**

Pratique: -Prise de pouls
- Révision Trajets appris précédemment
- Trajets ESTOMAC-RATE
- Massage détente des pieds



4^{ème} jour:

Accueil et Installation

Théorie: - Le déséquilibre des énergies: Causes
- La relation Méridiens et points d'acupuncture
- Méridiens: **GROS INTESTINS-POUMONS**

Pratique: - Prise de pouls
- Révision des méridiens précédents
- Trajets GROS INTESTINS-POUMONS
- Massage et détente des bras

5^{ème} Jour:

Accueil et Installation

Théorie: - Les zones énergétiques du Hara et du ventre
- Méridiens **TRIPLE RECHAUFFEUR-MAITRE DU COEUR**

Pratique: - Prise de pouls
- Révision des méridiens précédents
- Dépistage Hara et ventre
- Trajets TRIPLE RECHAUFFEUR-MAITRE DU CŒUR
- Massage détente du ventre

6^{ème} Jour

Accueil et Installation

Théorie: - Les zones énergétiques du dos
- Méridiens **INTESTIN GRELE-COEUR**

Pratique: - Prise de pouls
- Dépistage des zones énergétiques du dos
- Révision des méridiens précédents
- Dépistage Hara et ventre
- Trajets INTESTIN GRELE-CŒUR
- Massage détente des mains

7^{ème} Jour

Accueil et Installation

Théorie: - Points à stimuler soi-même
- Méridiens **GOUVERNEUR-CONCEPTION**



Pratique: - Prise des pouls

- Dépistage des zones énergétiques du dos
- Révision des méridiens précédents
- Dépistage Hara et ventre
- Trajets des méridiens GOUVERNEUR-CONCEPTION
- Massage détente des mains.

8^{ème} jour:

Accueil et installation

Théorie: - Propriété des quelques huiles essentielles en shiatsu
- Points de shiatsu sur le visage

Pratique: - Prise des pouls
- Dépistage des zones énergétiques du dos
- **Enchaînement complet de tous les trajets**
- Dépistage Hara et ventre
- Massage du visage avec les points shiatsu.

THE END - FIN



S O - Q U A N T I S

DES THÉRAPIES ALTERNATIVES
POUR BOOSTER VOS RESSOURCES