



FLORENT DAGOBERT
CENTRE DE FORMATION

ATELIER SHIATSU DU DOS

POUR QUI ?

- ✚ Toutes personnes désireuses de découvrir et de s'initier au shiatsu

OBJECTIFS

- ✚ A l'issue de la formation vous aurez :
- ✚ Appris une technique d'automassage appelée « Do-In »
- ✚ Appris les trois positions principales de base du shiatsu
- ✚ Appris comment utiliser votre Hara dans la pratique du shiatsu
- ✚ Appris comment appliquez correctement une pression shiatsu
- ✚ Appris les techniques de bases pour faire un shiatsu
- ✚ Appris un protocole de base du shiatsu du dos

PROGRAMME

- ✚ Do-In
- ✚ Exercices énergétiques
- ✚ Exercices de déplacement
- ✚ Exercices de pression
- ✚ Apprentissage des différentes phases du protocole
- ✚ Apprentissage du protocole dans sa globalité

MOYENS PEDAGOGIQUES

- ✚ Tapis de sol, couvertures, coussins
- ✚ Flip char (Paper board)

DOCUMENTS DELIVRES EN FIN D'ATELIER

- ✚ Pense bête : Le shiatsu du dos. Pour chaque participant à la fin de l'atelier
- ✚ Attestation de l'atelier

DUREE DE L'ATELIER
2 jours en week-end
Soit 12 heures

FORMATEUR
Florent DAGOBERT

