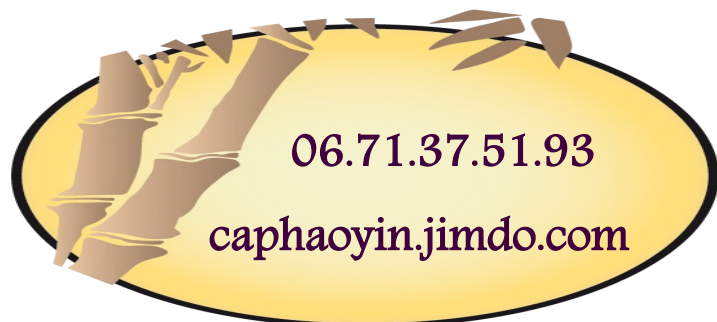


# 指 圧

## Atelier d'initiation au SHIATSU Le SOLILAB, année 2016-2017



### Le SHIATSU :

Le Shiatsu (terme japonais signifiant pression des doigts) est une discipline énergétique de détente pratiquée depuis des millénaires en Extrême-Orient qui consiste en des étirements et des pressions appliqués sur l'ensemble du corps.

Ces pressions s'effectuent sur les méridiens et points d'acupuncture.

Nous travaillons au sol, sur futon.

Le Shiatsu se pratique sur receveur habillé, ce qui permet de lever des pudeurs et d'être une technique facilement accessible.



### L'atelier d'initiation :

Il s'agira de se re-connecter avec son centre énergétique ou Hara dans un premier temps.

Cette pratique permettra une détente et une réceptivité.

Cela étant acquis, nous aborderons le toucher de l'autre, dans la neutralité et la bienveillance.

Puis la technique nous servira de support pour être dans l'échange via le toucher.

Cet atelier aboutira au terme d'une année à pouvoir pratiquer un Shiatsu de détente dans le cadre familial. Les participants pourront apporter du bien-être à leur entourage en mobilisant leurs ressources, sans s'épuiser.

Intervenante : Karine Mondat, praticienne shiatsu agréée FFST depuis 2011, infirmière depuis 1995.

Lieu : Salle 42, Le Solilab, 8 rue Saint Domingue, 44200 Nantes

Périodicité : 1 mardi soir par mois, de 19h30 à 21h30 : 20 Septembre, 4 Octobre, 8 Novembre... (autres dates sur le site [capshaoyin.jimdo.com](http://capshaoyin.jimdo.com))

Taille du groupe : 12 personnes maximum

Matériel : des futons et coussins sont fournis, emmener une tenue souple et une grande serviette de toilette.

Tarifs : 180 €/année, paiement jusqu'à 10 fois possible.

Tarif adapté : 150€/an pour les étudiants, chômeurs, personnes en difficulté (me contacter pour en discuter)