

**Venez découvrir la pratique du Shiatsu,
une approche simple et profonde, ouverte à tous.**

PROGRAMME

- La journée débute avec 1 heure complète dédiée à la préparation corporelle en douceur : Dao Yin, Dô In, Yoga des méridiens, assouplissements énergétiques du corps, Technique Matthias Alexander et posture juste
- Initiation aux principes fondateurs de l'énergétique traditionnelle chinoise et au concept de méridiens
- Cadre de sécurité, précautions et contre-indications
- Initiation au Shiatsu du dos en binômes
- Points réflexes en lien avec le Shiatsu enseigné

A l'issue de cette initiation, vous serez en capacité de donner en toute sécurité un Shiatsu harmonisant à vos proches, familles ou amis.

DATES 2022

- **23 avril**
- **24 mai**
- **25 juin**
- **24 septembre**
- **8 octobre**
- **5 novembre**

Horaires : de 13h30 à 18h30

Lieu : Ecole de la respiration, Centre Atma, 50 rue des Lices, Avignon

Tarif : 65 €

Places limitées à 8 participants

Arrhes de réservation : 35€ à adresser par chèque à :

Catherine Cohen-Hadria

244 Avenue Jean Jaurès, 84210, Pernes les Fontaines

Thé et goûter de pause inclus

Matériel : Prévoir une tenue souple et confortable, chaussettes, un tissu ou grande serviette pour mettre sur les Tatamis, une bouteille d'eau, de quoi prendre des notes.

Protocole sanitaire : pour le bien-être et la sécurité de tous, le protocole sanitaire est celui en vigueur tout au long de la formation et ce pendant toute la durée des mesures sanitaires : le nombre de places est limité, les Tatamis sont recouverts d'un film plastique désinfecté à chaque changement de place.

Serviette individuelle apportée par les participants

Gel désinfectant à disposition

Port du masque pendant toute la durée de la session

Aération régulière des locaux

Il est demandé à chaque participant de prendre sa température avant de venir.

En cas de fièvre ou de covid déclaré, le chèque de règlement sera intégralement restitué.