

Programme général de formation au Zen Shiatsu

Objectifs :

Acquérir un ensemble complet de pratiques énergétiques de qualité

- **Zen Shiatsu Traditionnel, théorie et pratique** : vous apprenez le toucher spécifique du Shiatsu, qui vous forme à ressentir la condition physique et énergétique de receveurs différents et à vous adapter, pour le confort et la sécurité optimale de vos receveurs.

Vous découvrez les polarités énergétiques des méridiens, les zones réflexes du ventre et du dos, les étirements de méridiens et les mobilisations articulaires, qui ont pour effet de dénouer les tensions et d'assouplir le corps, de détendre le système nerveux.
- Vous apprenez l'écoute bienveillante et non-intervenante, un outil précieux qui vous permet d'accueillir pleinement les difficultés des receveurs sans vous substituer à un psychologue ou psychanalyste.
Les outils explorés sont : la posture juste et détendue, le calme intérieur, l'empathie
- **Énergétique Traditionnelle chinoise, théorie et pratique** : vous apprenez à utiliser les principes de l'énergétique chinoise : le cycle des 5 éléments, le Yin-Yang, l'influence des saisons, les fonctions énergétiques des 12 Organes et leurs troubles, les points spécifiques, la
- **Diététique énergétique et phytothérapie de base** : vous apprenez à conseiller les receveurs pour les guider vers une meilleure hygiène de vie.
- **Éléments de physiologie** : les organes et leurs fonctions, le système ostéo-articulaire, les systèmes respiratoire, digestif, sanguin, lymphatique sont mis en correspondance avec les lois de l'énergétique traditionnelle.
- **Dô In** : cette pratique corporelle préparatoire est essentielle pour acquérir les bonnes postures du Shiatsu. Elle permet également de s'approprier par le ressenti les méridiens et leur action. Le Do In est un vaste éventail d'étirements de méridiens et de mobilisations articulaires associés à la respiration. La pratique comprend du Yin Yoga et le Dao Yin des saisons.
Cette pratique vous permettra également de conseiller les receveurs de façon simple et efficace
- **Technique Matthias Alexander** : cette méthode psycho-corporelle mondialement reconnue propose des outils efficaces pour améliorer le sens kinesthésique, intégrer une posture souple et sans effort, dénouer les tensions liées au geste, libérer la respiration, ancrer la présence.
- **Tous les praticiens formés par la FFST sont signataires d'un code de Déontologie**