

# **Shyuyou Shiatsu 修養 – 2ème Année 「河」**

## **Concept**

En deuxième année nous continuerons à développer les principes étudiés en première année et nous aborderons la partie interne du travail énergétique.

Nous porterons une attention particulière sur la respiration et nous l'étudierons en détail. Nous verrons comment travailler avec l'intention et prendre conscience de l'énergie de la respiration.  
Enfin nous aborderons les techniques de palpation musculaire en vue de devenir des praticiens de shiatsu.

## **Durée**

La formation dure un an et nécessite d'avoir assisté à la première année de Shyuyou Shiatsu 「泉」 . Qu'obtenez vous au bout de cette deuxième année ? Le diplôme de Shyuyou Shiatsu 「河」 (修養指圧コース「河」 ).

## **Coût de la formation**

	Montant	Modalités	Par week-end
<b>Inscription à l'année</b>	1200€	6 chèques de 200€	200€
<b>Inscription au semestre</b>	675€	3 chèques de 225€	225€
<b>Inscription au week-end</b>	250€	1 chèque de 250€	250€

## **Organisation des cours**

6 week-ends avec 12h de cours par week-end, soit 72 heures de formation. Formations conduites à Paris, dispensées par **Manabu Watanabe** en anglais et traduites en français.

Les cours manqués ne seront pas remboursés, mais rattrapables gratuitement la saison suivante.

# Programme

## #1 - Méchanisme de la respiration, Naikan (内観), palpation ①

- Anatomie et physiologie des poumons
- Les différentes façons de respirer (sports, arts martiaux, soin)
- Pratiques respiratoires
- Palpation ① (tête & cou), shiatsu

## #2 - Méthodes de respiration & maîtrise de soi ①, palpation ②

- Techniques de respiration (poitrine)
- Utilisation des organes des sens pour la maîtrise de soi
- Palpation ② (épaule & bras), shiatsu

## #3 - Méthodes de respiration & maîtrise de soi ②, palpation ③

- Techniques de respiration (Hara)
- Utilisation des fascias et de la peau pour la maîtrise de soi
- Palpation ③ (avant-bras & mains), shiatsu

## #4 - Maîtrise de soi ③, palpation ④

- Gestion du stress
- Équilibre hormonal et shiatsu
- Relâcher les tensions inconscientes
- Palpation ④ (dos), shiatsu

## #5 - Visualisation ①, palpation ⑤

- Apprendre de soi: visualisation, entraînement
- Utilisations étendues du centre de gravité
- Palpation ⑤ (bassin & cuisses), shiatsu

## #6 - Visualisation ②, palpation ⑥, examen final

- Apprendre de soi: kototama (言靈), respiration, utilisation des couleurs et auto-soin
- Palpation ⑥ (jambes & pieds), shiatsu
- Test final et obtention du certificat !

# Planning 2022-2023

2022		2023			
24-25 Septembre	#1 Paris	14-15 Janvier	#3 Paris	18 au 21 Mai	#5 & #6 Paris
19-20 Novembre	#2 Paris	18-19 Mars	#4 Paris		

# Contact & Inscriptions

Les places sont limitées, aussi les inscriptions sont validées lors de la réception du bulletin d'inscription et des chèques pour l'année.

Le règlement est à effectuer à l'ordre de *Su Shiatsu* en autant de chèques que de week-ends, les chèques sont encaissés à chaque stage.

Alain Tauch . 06.61.20.43.72  
atelier.shiatsu@gmail.com  
<http://sushiatsu.fr>

**Association Su Shiatsu**  
167 rue Maurice Arnoux  
92120 Montrouge