

- Renforcement et préparation à l'effort
- Prévention des blessures
- Récupération du sportif
- Amélioration de la tenue posturale

Stage ouvert à toutes celles et tous ceux qui souhaitent aborder par le shiatsu la récupération sportive et l'accompagnement du corps par une meilleure gestion de celui-ci afin d'en améliorer ses performances tout en le respectant.

Public visé : Etudiants et praticiens en shiatsu, ostéopathes, entraîneurs, coaches, kinésithérapeutes, professeurs de sport, sportifs assidus.

Tarif : 160 € les deux jours

Intervenants

Hervé LIGOT Praticien, Enseignant Zen-Shiatsu et Formateur Do-In certifié FFST, BEES 2ème degré Judo et Ju Jitsu

Nathalie LEVARDON Praticienne et Enseignante Shiatsu et Animatrice Do-IN FFST

Certifiés et affiliés à la **Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST)**



Stage Shiatsu Récupération du sportif

Arts martiaux, course à pied, danse et autres disciplines sportives.



Qu'est ce que le shiatsu ?

Shi = doigt / Atsu = presser

Le shiatsu est une technique de massothérapie d'origine japonaise qui utilise le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps et ainsi promouvoir la santé. Tout comme l'acupuncture, le shiatsu se base sur la médecine traditionnelle chinoise. Il vise à harmoniser la circulation de l'énergie vitale dans toutes les zones du corps.

Il se pratique à deux et s'exerce par des pressions plus ou moins fortes avec les pouces et les doigts, mais aussi avec les paumes, les poings, les coudes, les genoux et même les pieds sur l'ensemble du corps là où circulent les méridiens d'acupuncture. Il fait également appel à des étirements selon les besoins.

Le shiatsu envisage la santé de l'être humain dans sa globalité, physique, psychique et énergétique.

25 & 26 avril 2020

A Plouarzel (29)

Salle de lutte, complexe polyvalent, Place
du Général de Gaulle



Association Mouvement Infini
06 76 17 84 71

mouvement-infini@gmail.com

Site : mouvementinfini.fr