



INFORMATIONS



OSTWALD Ecole maternelle du Schloessel

(Salle motricité)



Début le mardi 07 novembre 2023



DURÉE : 02:00

Prix : **150.00 €**

PROFILS : Shiatsu-ki, Réflexologue, Ostéothérapeute, Masseur Kiné

PRE REQUIS :

Pour cet échange convivial par le toucher, toute personne désireuse de donner et recevoir le Shiatsu est la bienvenue quelle que soit son expérience.

A la portée de toutes et tous .

MATERIEL :

Être vêtu d'une tenue souple, lisse et confortable.

Apporter un tapis de yoga et une grande serviette pour s'y allonger ainsi qu'un tableau pour écrire et dessiner.

CODE ACTIVITÉ : 8OS0834

DESCRIPTION

Voici comment se construit une séance type:

1 . Exercices de préparation physique et spirituelle:

- Théorie: Le yin/yang, les 5 saisons, le mouvement de l'énergie,l'effet réflexe.

2.Pratique:

- Les touchers **Shiatsu** en différents lieux du corps aussi bien au niveau du muscle, de la peau, de l'os ou que des articulations

- Apprentissage de protocoles avec supports papier qui sont une suite de mouvements

- Pratique en binôme en alternant donneur et receveur.

3 .Échange verbal.

OBJECTIFS

Cette session de 10 séances vous permettra d'acquérir des bases simples et efficaces de Shiatsu. L'objectif est de permettre à l'énergie de circuler dans chaque partie du corps et ainsi créer un sentiment de bien-être en profondeur. Une harmonie du corps et de l'esprit. A reproduire auprès de ses proches sans modération.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	07-11-2023	19:00	02:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	21-11-2023	19:00	02:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	05-12-2023	19:00	02:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	19-12-2023	19:00	02:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	09-01-2024	19:00	02:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	23-01-2024	19:00	02:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	06-02-2024	19:00	02:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	20-02-2024	19:00	02:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	12-03-2024	19:00	02:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD
Mardi	26-03-2024	19:00	02:00	Ecole maternelle du Schloessel, Rue de Sélestat - 67540 OSTWALD