

DO-IN & SHIATSU

les Méridiens tendinomusculaires en pratique posturale

Les temps
forts du
stage

De la théorie, de la pratique, des échanges et du partage au travers des deux disciplines, Do-In et Shiatsu.

Le stage est organisé en plusieurs temps pour favoriser l'avancée de chacun et du groupe :

- Apports théoriques et pratiques en commun et en sous-groupe,
- Echanges entre shiatsu et Do In
- Des pratiques supervisées auprès du grand public

APPORT ET PRATIQUE EN COMMUN

La posture juste est une clé fondamentale à tout travail énergétique. De ce fait, elle est au cœur de la pratique du Do In et du Shiatsu. Sans posture juste, rien ne se passe !

Dans ce stage, nous vous orienterons vers les bonnes postures en toutes situations :

- Vous apprendrez à les ressentir, à les intégrer et à les transmettre,
- Vous appliquerez les techniques du Do In postural à votre pratique pour améliorer votre posture, être moins fatigués et plus efficaces.

L'approche posturale est notre ligne de conduite. Pendant le stage, nous étudierons les méridiens tendino-musculaires : leurs spécificités, leurs rôles et les apports du Do In postural pour les utiliser.

Parfois méconnus en Shiatsu, nous verrons qu'ils apportent un réel bénéfice pour la pratique tant pour le praticien que pour le receveur.

Chacun des 12 méridiens principaux possède un méridien tendino-musculaire, appelé aussi muscle du méridien ou tendon du méridien. Ces 12 méridiens tendino-musculaires circulent en superficie et suivent le trajet des méridiens principaux sur une zone plus large. Leur fonction est de relier le squelette, de maintenir la structure corporelle et de commander le mouvement des articulations. Ils participent aux fonctions de statisme et dynamisme de l'organisme et ont donc une place prépondérante dans notre attitude posturale.

PRATIQUE EN SOUS GROUPE

Nous développerons les apports initiaux de façon distincte entre animateurs Do In et praticiens Shiatsu.

- Les animateurs Do In améliorent leur posture, approfondissent leur ressenti et se mettent en situation d'animation,
- Les praticiens de Shiatsu intègrent les techniques du Do In Postural en situation pour eux-mêmes. En parallèle, diverses techniques (friction, mobilisation, étirement, empaument...) leur permettront de contacter les méridiens tendino-musculaires, de les mettre en action et de constater les effets sur le receveur.

PRATIQUE AUPRES DU GRAND PUBLIC

Pour clore le stage, animateurs Do-In et praticiens de Shiatsu mettront en pratique les apports du weekend auprès d'un public convié pour l'occasion. Ces mises en situation professionnelle seront supervisées par les formatrices du stage.



Les saisons du Shiatsu



Inscriptions ouvertes

Informations

Valérie Capel

www.cap-asitude.fr



du vendredi 24 mai au soir au dimanche 26 mai 2024 - Limoges

- Vendredi 24/05 : accueil à partir de 18h00
19h00 - 20h00 : dîner (sur réservation)
20h30 - 22h30 : début du stage apport théorique et pratique
- Samedi 25/05 : 09h00 - 13h00 : animation pratique
13h00 - 14h00 : déjeuner (sur réservation)
14h00 - 18h00 : animation pratique
19h00 - 20h00 : dîner (sur réservation)
- Dimanche 26/05 : 09h00 - 13h00 : animation pratique
13h00 - 14h00 : déjeuner (sur réservation)
14h00 - 16h00 : pratique supervisée
Fin 16h30

Lieu du stage

CHEOPS 87 (Centre d'hébergement et d'éducation des organismes professionnels et sportifs) - 55 Rue de l'Ancienne Ecole Normale d'Instituteurs - 87000 Limoges.

Le stage se déroulera dans le grand dojo.

Plus d'informations : <https://www.cheops87.com/>

Hébergement et restauration

Chéops 87 dispose d'un espace hébergement et restauration.

Attention ! La réservation des chambres et des repas sont à effectuer directement auprès de :
CHEOPS 87 : 05 55 30 08 10.

Prix indicatifs :

Pension complète confort standard : 62,30 € / une personne / chambre / nuit // petit-déj. et 2 repas inclus

Pension complète confort supérieur : 83,60 € / une personne / chambre / nuit // petit-déj. et 2 repas inclus

Prix réduits si chambre à deux pour des personnes qui se connaissent.

Sans hébergement :

Petit-déjeuner : 6,30 €

Déjeuner, dîner : 12,60 € / repas

Il est préférable de prendre ses repas sur place, avec ou sans hébergement. Il reste possible d'apporter ses pique-niques qui seront pris à l'extérieur.

Pour venir

- En voiture : Le centre CHEOPS dispose de nombreuses places de parking gratuites.
Covoiturage : nous transmettrons à chaque personne inscrite le lien vers une plateforme pour du covoiturage entre participants,
- En train : A partir de la gare de Limoges, le bus 16 permet de se rendre au centre CHEOPS en 30 minutes.

Selon les besoins, nous pourrions organiser une navette pour le trajet de la gare à CHEOPS en voiture.

Public

Animateurs et Formateurs Do-In certifiés FFST

Praticiens et Formateurs de Shiatsu certifiés toutes écoles

STAGE DO-IN & SHIATSU

Les Méridiens tendinomusculaires en pratique posturale



Les saisons du Shiatsu



Intervenantes

Valérie Capel

Formatrice - Cap Asitude - Paris - <https://www.cap-asitude.fr/>

Praticienne Shiatsu - Animatrice Do-In FFST - Paris 8

Françoise Maison

Formatrice - Ecole Zen Limousin - Saint-Laurent-sur-Gorre - <https://www.zenshiatsulimousin.com/>

Praticienne Shiatsu - Animatrice Do-In FFST – Limoges

Charlotte Quinette

Les saisons du Shiatsu - <https://www.saisonsdushiatsu.com/>

Praticienne Shiatsu - Animatrice Do-In FFST – Aix-sur-Vienne

Inscriptions

Les inscriptions se font par voie postale auprès de Valérie Capel, avec la fiche d'inscription remplie, signée et votre règlement à l'adresse : CAP ASITUDE 36 rue de Laborde 75008 Paris

Le nombre de places étant limité, pour le stage comme pour l'hébergement, les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée.

Tarif du stage

250 € à régler lors de l'inscription :

- 75 euros d'acompte encaissé à l'inscription
- 175 euros encaissé le 1^{er} jour du stage.

Joindre le règlement lors de l'inscription. **Aucune inscription ne sera prise en compte sans le règlement complet.**

Facture

Une facture vous sera délivrée.

Annulation

Dans un délai de 14 jours calendaires à compter de la signature du présent bulletin, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception, adressée à Valérie Capel.

Aucun remboursement de la totalité du règlement ne se fera après le 30 avril 2024 (sauf justificatif médical).

Toutefois, si le stage devait être annulé de la part des organisatrices, le remboursement de la totalité des versements sera fait.

Attestation de stage

Une attestation de stage sera délivrée à tous les stagiaires.

Pour les animateurs Do In : le stage est une spécialité Do In, un certificat leur sera remis.

Pour les membres de la FFST (Do-In et Shiatsu), vos livrets fédéraux pourront être tamponnés.

Matériel

Prévoir un zafu, tissu ou serviette, des coussins, de quoi prendre des notes, une tasse pour les pauses (eau, thé, café, biscuits, fruits secs seront fournis par les organisatrices).

Pour plus d'information

Valérie Capel - capasitude@gmail.com

06 98 42 92 88 - <https://www.cap-asitude.fr/>



Fiche d'inscription au stage Do-In & Shiatsu à Limoges

----- *Écrire en capitales d'imprimerie et cocher les cases correspondantes à votre inscription* -----

Nom : ----- Prénom : -----

Courriel : ----- Téléphone :-----

Adresse (de facturation) : -----

Je m'inscris comme :

Animateur Do-In FFST

Praticien Shiatsu

au stage de Do-In & Shiatsu les 24 - 25 - 26 mai 2024, à Limoges

Je m'acquiesce de : **250 €** pour valider mon inscription

Mode de règlement :

75 euros acompte, encaissé à l'inscription

par virement *de préférence* (noter : Postural – votre NOM et Prénom)

Sur le compte : FR76 1090 7002 7056 0197 6580 146 (IBAN) CCBPFRPPBOX (BIC) -
Françoise Maison

par chèque (ordre : Françoise Maison)

et

175 euros pour valider l'inscription (encaissé le premier jour du stage)

par chèque (ordre : Françoise Maison)

En cas d'annulation de votre part, l'acompte reste acquis aux organisatrices. Aucun remboursement ne se fera **après le 30 avril 2024** (sauf justificatif médical). Toutefois, si le stage doit être annulé de la part des organisatrices, le remboursement des paiements sera totalement fait.

J'envoie cette fiche d'inscription complétée, signée et accompagnée du ou des règlements par voie postale à Valérie Capel – Cap Asitude – 36 rue de Laborde, 75008 Paris

Droit à l'image

J'autorise les intervenantes à prendre des photos lors du stage, à les publier sur leurs sites et à les diffuser

Je n'autorise pas les intervenantes à prendre des photos, à les publier et à les diffuser

Fait à :

Signature (précédée de la mention lu et approuvé)