

3, 4 & 5 juillet 2027 · Paris
Stage restauratif du mouvement interne
tendons, muscles & fascias

Techniques Japonaises et occidentales de prévention-santé

Stage de 2 jours avec Sakamaki Shogo Sensei

Spécialiste en Thérapies Manuelles Japonaises & des Sciences du corps – Formateur - Tokyo

Jour 1 – « Stretch passif & Shiatsu »

Mobilisations passives pour enrichir le Shiatsu - Relâchement tendino-musculaire et fluidité du mouvement -- avec Sakamaki Shogo Sensei

09h00	Accueil des participants
09h15 – 12h30	Théorie du stretching et bases du PNF (Facilitation Neuromusculaire Proprioceptive) Pratique de mobilisations passives ('stretch) intégrées au Shiatsu : cuisse – jambe sur futon et/ou table
12h30	<i>Pause déjeuner</i>
14h00 – 17h00	Pratique de mobilisations passives ('stretch) intégrées au Shiatsu : région fessière – adducteurs sur futon et/ou table
17h00	<i>Fin du stage</i>

Jour 2 – « Dry Massage Shiatsu »

Techniques pour développer une pression puissante sans effort excessif -- avec Sakamaki Shogo Sensei

09h00	Accueil des participants
09h30 – 12h30	Théorie du Shiatsu profond aux appuis large, sans les doigts – Acquérir les gestes de base Mise en pratique : région dorsale, lombaire sur futon, table et chaise ordinaire
12h30	<i>Pause déjeuner</i>
14h00 – 17h00	Mise en pratique : cuisse – jambe – membre supérieur – région cervicale – tronc sur futon, table et chaise ordinaire
17h00	<i>Fin du stage & remise des certificats (2 jours avec Sakamaki Sensei)</i>

Sakamaki sensei consacrera également un temps, sur chacune des deux journées, à un panorama des thérapies manuelles japonaises, offrant ainsi une vision plus large du soin corporel au Japon.

Stage de 1 jour co-animé par Tristan de Parcevaux

Masseur Kinésithérapeute – Approche Myofasciale – Paris

&

Valérie Capel – Valérie Pozzi – Charlotte Quinette

Praticiennes et Formatrices Do-In et Shiatsu FFST – Paris

Jour 3 – Stretching des Fascias Do-In & Shiatsu

Approche de libération (stretching) des restrictions tissulaires profondes & restauration du mouvement interne - avec Tristan de Parcevaux – Valérie Capel – Valérie Pozzi – Charlotte Quinette

08h30	Accueil des participants
9h00 – 12h30	Théorie : physiopathologie des fascias – Respiration, écoute, mobilisation en pleine présence Pratique : Mobilisation-Stretching des Méridiens Tendino Musculaires et des tissus conjonctifs (fascias) sur soi (Do-In) et sur l'autre (Shiatsu)
12h30	Pause déjeuner
14h00 – 17h00	Théorie : fascias et le système nerveux central – Méditation pleine présence Pratique : Mobilisation Stretching des Méridiens Tendino Musculaires et des tissus conjonctifs (fascias) sur soi (Do-In) et sur l'autre (Shiatsu)
17h00	Fin du stage & remise des attestations

Tarifs

Formule	Tarif	Adhérents FFST
Stage Sakamaki — 2 jours (sam. & dim.)	400 €	350 €
Stage Do-In, Shiatsu & fascias — 1 jour (lun.)	175 €	125 €
Stage complet — 3 jours	525 €	425 €

Stage limité à 30 participants maximum

Informations-réservation www.cap-asitude.fr

[PRE-RESERVATION STAGE ETE 2027](#)