



FLORENT DAGOBERT  
CENTRE DE FORMATION

## ATELIER SHIATSU DU DOS

### POUR QUI ?

- ✚ Toutes personnes désireuses de découvrir et de s'initier au shiatsu

### OBJECTIFS

- ✚ A l'issue de la formation vous aurez appris :
- ✚ Une technique d'auto-shiatsu appelée « Do-In »
- ✚ Les trois positions principales de base du shiatsu
- ✚ Comment utilisez votre Hara dans la pratique du shiatsu
- ✚ Comment appliquez correctement une pression shiatsu
- ✚ Les techniques de bases pour faire un shiatsu
- ✚ Un protocole de base du shiatsu du dos

### PROGRAMME

- ✚ Do-In
- ✚ Exercices énergétiques
- ✚ Exercices de déplacement
- ✚ Exercices de pression
- ✚ Apprentissage des différentes phases du protocole
- ✚ Apprentissage du protocole dans sa globalité

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- ✚ Tapis de sol, couvertures, coussins
- ✚ Flip char (Paper board)

### DOCUMENTS DELIVRES EN FIN D'ATELIER

- ✚ Pense bête : Le shiatsu du dos. Pour chaque participant à la fin de l'atelier
- ✚ Attestation de l'atelier

**DUREE DE L'ATELIER**  
2 jours en week-end  
Soit 12 heures

**FORMATEUR**  
Florent DAGOBERT

