



LES 28, 29 ET 30 JUIN 2019 À SÈTE (34)  
**Stage de Pratique du Shiatsu Assis**  
animé par Bernard Bouheret,

Directeur de l'École de Shiatsu Thérapeutique de Paris (EST)

**Organisé par :**

L'École de Shiatsu Thérapeutique Montpellier- Méditerranée

**Horaires :** du vendredi 28 juin 10h00 au dimanche 30 juin 17h00

**Lieu :** Maison du Lazaret à Sète, en bord de mer

**Coût:** 300€ en pension complète (avec supplément pour chambre individuelle avec sanitaire)

**150€ d'arrhes à l'inscription**

**Places limitées. Date limite d'inscription le 20 mai 2019**

**Renseignements complémentaires :** [martine.cano@gmail.com](mailto:martine.cano@gmail.com)

**Ce matin, dans le ciel sans nuage,  
sur la flûte du vagabond, un accord a résonné.**

**Je veux le suivre.  
Tagore**

**Les 28, 29 et 30 juin 2019**, Bernard Bouheret viendra donner un stage de Shiatsu thérapeutique sur le thème du **Shiatsu assis**

Cet enseignement est le fruit de son expérience de 40 ans de pratique.

La matière qui sera enseignée lors de ces trois jours permet d'entrer très facilement en contact avec le receveur puisqu'il n'a pas besoin de s'allonger.

C'est donc une belle opportunité pour exercer en entreprise mais aussi en cas d'urgence, sur vos proches ou dans quelconque circonstance.

Nous avons élaboré un Kata très complet reprenant le cheminement des méridiens principaux et nous montrerons les postures adaptées afin de bien œuvrer et d'être bien placé, Japon oblige!

Plus que jamais ce Shiatsu permettra au praticien la recherche d'une pratique sûre et efficace.

Le Shiatsu assis est un joyau qui ne cesse pas de surprendre le donneur et le receveur tant il est accessible, profond et fécond.

Dans cette pratique nous inclurons des grands points savamment choisis afin de répondre aux pathologies courantes du monde moderne: cervicalgies, TMS(\*), maux de tête, lombalgies, périarthrite et capsulite scapulo-humérale, fatigue, dépression...

L'assise en quiétude encadrera notre journée, elle sera la clé du matin et le verrou du soir.

Le Qi gong sous le soleil du matin et face à la grande bleue rendra notre cœur léger et joyeux.

Un grand plongeon dans le bain du Shiatsu!

(\*) Troubles musculosquelettiques

# Programme Sète 28, 29 et 30 Juin 2019

## **Vendredi 28 juin :**

10h -13h : Qi gong ; marches sur le souffle, autos massages.

13h00 : déjeuner

15h -19h : pratique du Shiatsu.

21h -22h : surprise puis assise en quiétude

## **Samedi 29 Juin :**

7h30 : assise en quiétude

8h15 : petit déjeuner.

9h30 -12h30 : QI gong et Shiatsu

13h00 : déjeuner

15h -19h : pratique du Shiatsu.

21h -22h : surprise puis assise en quiétude.

## **Dimanche 30 juin :**

7h30 : assise en quiétude

8h15 : petit déjeuner

9h30 -12h30 : Qi gong puis Shiatsu.

13h00 : déjeuner

14h-17h : Shiatsu et pratique finale