

Atelier bien-être : Harmonisation des énergies en Shiatsu

RÉF | 8518

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

S'initier aux moyens du maintien de la santé selon l'énergétique chinoise et de pratiquer une séance de Shiatsu d'harmonisation globale afin de l'offrir à d'autres.

Programme

PROGRAMME EN 5 JOURS :

Chaque journée comportera une partie de théorie en lien avec le shiatsu et l'énergétique chinoise et une partie pratique shiatsu avec un échange "donner et recevoir" la séance.

1. INTRODUCTION A LA PHILOSOPHIE TAOISTE

Pratique : La tête & la nuque
Harmonisation shiatsu au niveau du crâne, du visage et du cou.

2. DIÉTÉTIQUE CHINOISE ET EUROPÉENNE

Pratique : Le dos
Harmonisation complète du dos : étirements, séries de pressions du Shiatsu et Kenbiki.

3. LA RESPIRATION

Pratique : Les bras & les mains
Harmonisation shiatsu au niveau des membres supérieurs et des mains.

4. SE PRÉPARER AU SHIATSU

Méditation du vide mental.
Pratique : Les jambes & les pieds
Harmonisation shiatsu au niveau des membres inférieurs et des pieds

5. CONCLUSION :

Révision de toute la pratique en une séance complète.

Les véritables bienfaits du Shiatsu sont : santé, vitalité et sérénité.

Certification(s) visée(s) Éventuellement attestation de participation de l'organisme

Type de formation [Alternance PME](#)

ORGANISATION

Durée 30 heures

Horaire en journée
Consultez [les dates](#) en ligne

Coût 595 €

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs Aucun

Remarques

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler Inscrivez-vous en ligne sur [le site de l'organisme](#)

Pour s'informer uniquement Vous avez plusieurs possibilités, soit :

- Plus d'infos : contactez le
- Service FC : 02 370 85 12
- Mail : info@efp.b

Organisme

Efp : Formation continue

Rue de Stalle 292b

1180 Uccle

Tél: efp 0800 85 210

<http://www.efp-bxl.be>

