“KOBIDO”

SHIATSU

ANPUKU

La Maison Zen Formations

Médecine Chinoise

ETIREMENTS

Vous envisagez une formation Personnelle ou Professionnelle ou vous souhaitez prendre soin de vos proches ? Vous êtes à la recherche d'une approche par le toucher, douce , non invasive et à l'écoute des autres ? Vous vous intéressés aux traditions japonaises et aux pratiques énergétiques ?
Voici des formations qui vont vous plaire !

SHIATSU KOBIDO ANPUKU ETIREMENTS MEDECINE CHINOISE

Découvrez comment aborder le corps et le soin, par des gestes et des techniques riches et précises.

www.shiatsu-terrasson.com

SHIATSU	**Module 1 ,2 et 3 : 9, 10 et 11 Novembre 2024** **Module 4 et 5 : 18 et 19 Janvier 2025** **Module 6 et 7 : 15 et 16 Février 2025**	110 € par module ou 700 € les 7 modules
ANPUKU	**Dimanche 1er Décembre 2024 ou Dimanche 30 Mars 2025**	110 euros
Massage Traditionnel du visage dit KOBIDO	**Module 1 et 2 : Samedi 5 et Dimanche 6 Octobre 2024** **Module 3 : 21 juin 2025**	110 € par module
ETIREMENTS	**1er Juin 2025**	110 euros
MEDECINE JAPONAISE	**30 Novembre, 21 Decembre 2024 et 25 Janvier 2025**	160 les 3 modules

Les 7 modules SHIATSU

110 € par module
700 € les 7 modules

Support et certificat de formation

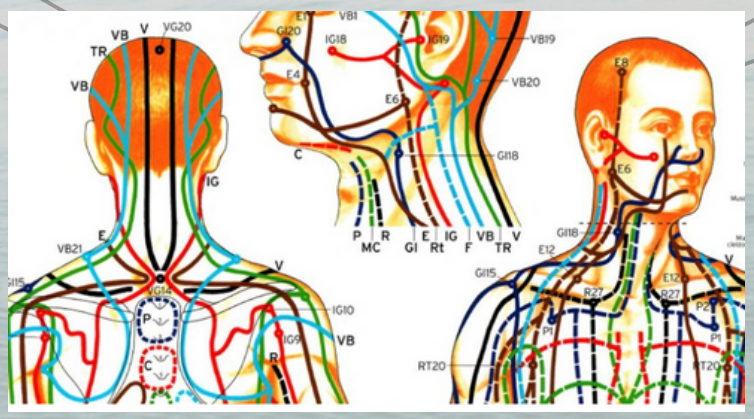
Renseignements
06.75.18.09.83

L'engagement d'un accompagnement personnalisé, à votre rythme, possibilités de ne suivre qu'une partie des modules

1 -Adopter les bonnes postures, travailler le méridien de la vessie, travail du dos et pathologies (rhumatismes, articulations, fatigue)

2-Lecture du Hara, établir un diagnostic ,notion de Kyo et Jitsu (vides et pleins) , travail sur le côté : méridien de la vésicule biliaire et pathologies (muscles, migraine, indécision, humeur...) .

3 Comment trouver les blocages, travailler le lâcher prise ; le méridien de la rate et du Triple réchauffeur et leurs pathologies (problèmes alimentaires, digestions, jambes lourdes, crispations mentales...)



Les 7 modules SHIATSU

110 € par module
700 € les 7 modules

Support et certificat de formation
Renseignements : 06.75.18.09.83

Modules intermédiaire et experts

4: Révision des méridiens + approfondissement lecture du hara, Etirements et les extensions des méridiens selon Masunaga (V-Ra-TR-GI).

5: caractéristiques, trajets, et points spécifiques du Méridien de Rein et des méridiens du Feu. Les lignes d'extensions de Masunaga. Retour sur les points SHU et leurs subtIlités .

6 : Méridien du Foie et les extensions de Masunaga. Les points Mu. Le Sokuatsu (Technique avec les pieds)
Problématiques abordées : les addictions, la colère, les muscles.

7 : Pathologies selon les cinq éléments et comment travailler avec le Kimbiki
(travail vibratoire)

06.75.18.09.83

ANPUKU

110 €

Support de formation
Certificat remis en fin de formation

L’Anpuku est une technique traditionnelle japonaise de massage du ventre mise au point il y a plusieurs siècles et visant à soulager les maux du quotidien par un travail du ventre. Voyage au cœur des émotions, il permet de réguler l’ensemble du corps

Au cours de cette formation vous apprendrez :

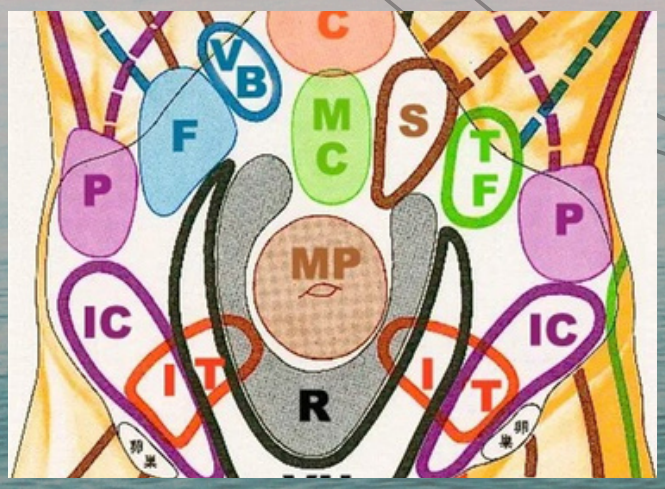
-Lecture du Hara : diagnostic et traitement

-Techniques pour soulager : pétrir, étirer, soulever , donner de l’espace etc...

-Des positions précises pour un geste efficace

-Les pathologies en lien avec les techniques utilisées : dorsalgie, problème digestif, troubles du cycle, problèmes de respiration...

- Formation et travail ancestral du ventre selon l’ANPUKU ZUKÄI , 13 techniques de traitement de l’époque Edo.



06.75.18.09.83

“KOBIDO”

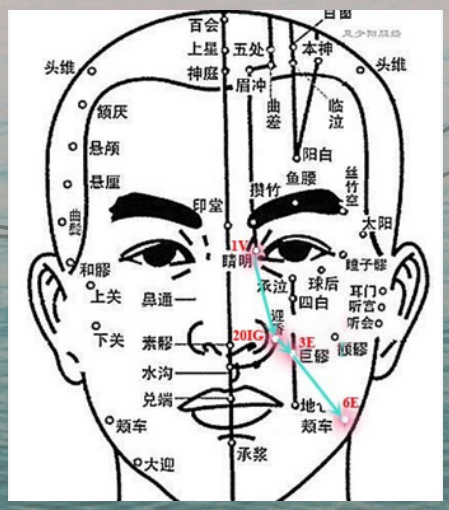
220 € pour les 2 premiers modules
110 € pour le module expert

Support de formation
Certificat remis en fin de formation

Le massage traditionnel japonais du visage appelé “ KOBIDO” est une technique de soin et de beauté qui tonifie le visage, le cou et les épaules pour améliorer le teint et estomper les marques du temps.
Au cours de cette formation vous apprendrez :

Module 1 : Automassage du visage, protocole de massage en fonction des 5 éléments, 3 techniques de bases, point d’acupuncture contre le vieillissement.
Module 2 : Drainage lymphatique, travail des épaules et du cou, comment lire et décrypter un visage.
Module 3 : Raffermissement par 3 techniques et la méthode du Kanza

06.75.18.09.83



Médecine Japonaise

160 € les 3 modules

Support de formation

Approche simplifiée et abordable pour tous de la médecine chinoise vieille de 3000 ans et de son adaptation dans l'approche japonaise. Les bases de ce système permettent de mieux comprendre le corps et son fonctionnement et d'entretenir sa bonne santé.
Au cours de cette formation faites d'exercices pratiques vous apprendrez :

Module 1 : Le Dao, le Ki, le Yin et le Yang, Les 5 éléments, les 3 foyers, lien entre l'homme et l'univers
Module 2 : Repérage et compréhension des méridiens : Vessie/Rein, Poumon/Gros intestin, Estomac/ Rates, les points shu.
Module 3 : Repérage et compréhension des méridiens : Foie/Vésicule biliaire, les méridiens du cœur, les formule de points pour les douleurs et les affections courantes.

06.75.18.09.83

Etirements

110 € le module

Support de formation

Les étirements permettent d'entretenir la flexibilité et la mobilité du corps. Ils donnent de l'espace au corps permettant une meilleure circulation de l'énergie et un apaisement des tensions.Ce module est ouvert à tous et encore plus spécifiquement à ceux qui ont suivis les modules shiatsu. Vous découvrirez comment les pratiquer pour vous et pour les autres .

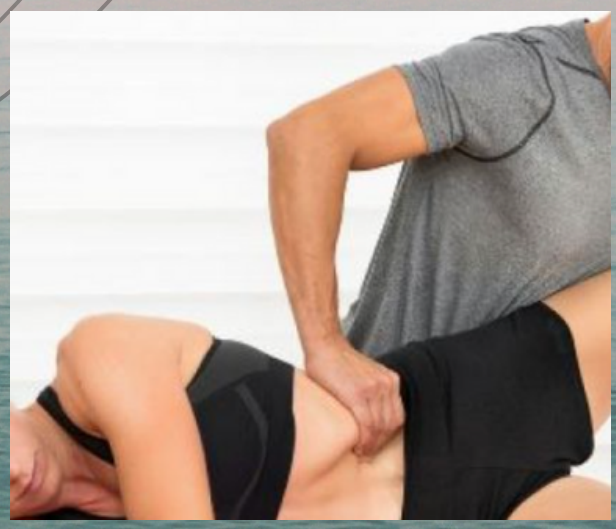
Au cours de cette formation vous apprendrez :

Muscles et fascias

Etirer le haut et le bas du corps, travail avec un foulard

Pratiquer des étirements sur les autres : le dos, les jambes, les épaules...

06.75.18.09.83



Pour vous accompagner dans vos formations

Des pratiques zen et respectueuses des valeurs traditionnelles japonaises, la Maison Zen, un écrin d'énergie, propose un espace de 90 m2 à Terrasson Lavilledieu ,
www.shiatsu-terrasson.com

zen.naturellement@gmail.com

Raphaële Crônier
Fondatrice et Enseignante à la Maison Zen

Praticienne Shiatsu certifiée et
Ostéothérapeute ,
Enseignante Taichi/Qi gong et
Certificat Qualification Professionnelle (
CQP) AGEE ALS
Nombreux stages et formations en France et au Japon (sensei Masunaga, Haruhiko , Stephan Vien, Okamoto sensei, Ohashi sensei, Iwaoka hiroshi, Ishikawa Toshi, Wilfried Rappenecker , Haruomi Koga pour le Sokuatsu
Raphaële : 06.75.18.09.83

Fiche d'inscription

NOM
PRENOM
MAIL
TEL

Je souhaite m'inscrire à la Formation .....
du .....au.....4

Je joins mon règlement d'un montant de ..... euros,
par chèque à l'ordre de R. Crônier

Le chèque ne sera encaissé qu'à l'issue de la formation, cependant en cas d'annulation de ma part, (sauf cas de force majeure et justificatif) j'ai bien noté que le montant ne sera pas remboursable.

Fiche à retourner à :
La Maison Zen,
1 rue Edouard Herriot
24120 Terrasson-Lavilledieu

www.shiatsu-terrasson.com