



## Synthèse Formations et Atelier 2022-2023

<b>KOBIDO</b> <b>9H30 –16H30</b>  180 euros les deux jours	<b>Week-end : Samedi 25 mars</b> <b>Dimanche 26 mars 2023</b>	Formation aux techniques traditionnelles japonaises de massages anti-âge du visage, du cou et des épaules , Méridiens et points d'acupuncture. Apprendre à lire un visage ( points forts, faiblesses, histoire, personnalité) selon les cinq éléments et travailler en fonction
<b>SHIATSU</b> <b>9H30—17H00</b>  90 euros le module	<b>Dimanche 6 Novembre 2022</b> (Module 2) <b>Dimanche 4 Décembre 2022</b> (Module 3) <b>Dimanche 5 mars 2023</b> (Module 1) <b>Dimanche 2 avril 2023</b> (Module 2) <b>Dimanche 14 mai 2023</b> ( Module 3)	Formation aux Techniques japonaises de pression avec les mains et doigts pour harmoniser le corps, pour soulager et détendre en profondeur :  Module 1 : Dos et posture : énergie, fatigue, pb articulaires  Module 2 : Le ventre , établir un diagnostic par le toucher . Soulager : muscles, migraine, indécision, colère....  Module 3 :Comment lever les blocages : problèmes alimentaires, digestions, jambes lourdes, crispations mentales... et travailler le lâcher prise
<b>ANPUKU</b> <b>9H30-17H00</b>  90 euros le module	<b>Dimanche 11 Décembre 2022</b> <b>Dimanche 11 Juin 2023</b>	Formation et travail ancestral du ventre selon ANPUKU ZUKĀI , 13 techniques de traitement de l'époque Edo.
<b>ETIREMENTS</b> <b>9H30-17H00</b>  90 euros le module	<b>Dimanche 27 Novembre 2022</b>	Module complémentaire aux modules SHIATSU : comment étirer les différentes parties du corps, créer de l'espace , étirer les méridiens
<b>MEDECINE CHINOISE</b> <b>14H00—17H00</b>  45 euros le module	<b>Dimanche 13 Novembre 2022</b> <b>Dimanche 18 Décembre 2022</b> <b>Dimanche 15 Janvier 2022</b> <b>Dimanche 19 Février 2023</b> <b>Dimanche 19 mars 2023</b> <b>Dimanche 23 avril 2023</b>	Modules de Médecine chinoise et Japonaise pour comprendre et appliquer les fondements du Yin Yang, du Kyo/jitsu, des cinq éléments et des méridiens.

<p><b>QI ZEN</b></p> <p><b>10H00—11H30</b></p> <p>15 euros l'atelier (12 avec une carte 10 séances)</p>	<p><b>Dimanche 13 Novembre 2022</b></p> <p><b>Dimanche 18 Décembre 2022</b></p> <p><b>Dimanche 15 Janvier 2022</b></p> <p><b>Dimanche 19 Février 2023</b></p> <p><b>Dimanche 19 mars 2023</b></p> <p><b>Dimanche 23 avril 2023</b></p>	<p>Séances en harmonie avec les saisons selon le calendrier chinois, mêlant étirements, mouvements de Qi Gong , points d'acupression et méditation. Explications des méridiens concernés par la saison.</p>
<p><b>YOGA DES YEUX</b></p> <p><b>10H00—11H00</b></p> <p>15 euros l'atelier (12 avec une carte 10 séances)</p>	<p><b>Dimanche 12 Février 2023</b></p> <p><b>Dimanche 12 Mars 2023</b></p>	<p>Moment de détente et exercices yoga pour les yeux et la tête, Auto massages, Etirements, points d'acupuncture, percussion, soin du visage , du cou et des épaules.</p>
<p><b>SHODO :</b></p> <p><b>14H00—16H00</b></p> <p>20 euros l'atelier</p>	<p><b>Premier mercredi de chaque mois :</b></p> <p><b>5 Octobre, 9 Novembre, 7 Décembre</b></p> <p><b>4 Janvier, 8 Février, 8 Mars,</b></p> <p><b>5 Avril , 3 Mai , 7 Juin</b></p>	<p>Calligraphie japonaise, débutants et confirmés : Apprendre les gestes et la respiration. thème pour cette année: les cinq éléments, les différentes écritures, compréhension interne et symbolique .</p>

La Maison Zen, 1 rue Edouard Herriot  
24120 Terrasson—Lavilledieu

[www.shiatsu-terrasson.com](http://www.shiatsu-terrasson.com)

06.75.18.09.83

