



Ateliers et Formations 2024

QI ZEN 10H00—11H30 15 euros l'atelier (12 avec une carte 10 séances)	Dimanche 21 Janvier 2024 Dimanche 17 Mars 2024 Dimanche 12 Mai 2024 Dimanche 23 Juin 2024	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.
ATELIER BIEN-ETRE Yoga, Lithographie, Immersion sonore 80 euros la journée 9H00-18H30	Dimanche 28 Janvier 2024	Une journée bien-être, pour prendre soin de soi avec deux intervenantes et des pratiques autour du Yoga de la lithographie et du son.
YOGA DU VISAGE 10H00—11H15 15 euros l'atelier (12 avec une carte 10 séances)	Dimanche 11 Février 2024 Dimanche 3 Mars 2024 Dimanche 14 Avril 2024 Dimanche 16 Juin 2024	Moment de détente et exercices yoga pour les yeux , la tête, les épaules, Auto massages, Etirements, points d'acupuncture, percussion, soin du visage , du cou et des épaules.
SHODO : 14H00—16H00 20 euros l'atelier	27 Janvier, 10 Février, 16 Mars, 13 Avril, 11 Mai, 15 Juin	Calligraphie japonaise, débutants et confirmés : Apprendre les gestes et la respiration. thème pour cette année: comprendre la carte de notre paysage intérieur, le Nei Jing Yu
MEDECINE CHINOISE 14H00—17H00 Et 9H30— 17H00 160 euros les 3 modules	Samedi 3 Février 2024 après midi Dimanche 4 Février 2024, matin et après midi	Modules de Médecine chinoise et Japonaise pour comprendre et appliquer les fondements du Yin Yang, du Kyo/jitsu, des cinq éléments et des méridiens. Atelier théorique et pratique

Formations 2023-2024

<p>KOBIDO</p> <p>13H00 –18H00</p> <p>9H30—16H30</p> <p>220 euros les deux jours</p>	<p>Samedi 27 et Dimanche 28 Avril 2024</p>	<p>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</p>
<p>SHIATSU</p> <p>330 euros niveau 1</p> <p>110 euros transition</p> <p>330 euros expert</p>	<p>3 modules Niveau 1 :</p> <p>Samedi 2 , 3 (de 13H00 à 18H00 et 9 mars (9H30– 16H00) , Dimanche 18 et Lundi 19 Février 2024</p> <p>1 module de transition :</p> <p>Dimanche 10 Mars (9H30-16H00)</p> <p>3 modules Expert :</p> <p>Dimanche 24 Mars, 7 avril et 5 Mai 2024 (9H30-16H00)</p>	<p>Formation aux Techniques japonaises de pression avec les mains et doigts pour harmoniser le corps, pour soulager et détendre en profondeur :</p> <p>Niveau 1 : Dos, côté, ventre : Méridien Poumon, GI, Vessie, Vésicule Biliaire, Triple Réchauffeur. Lecture du Hara.</p> <p>Transition : Révision des méridiens + lecture du hara, Etirements et les extensions de Masunaga.</p> <p>Expert : Méridiens Rein, Foie, Cœur, et extension, Points shu, pathologies, Sokuatsu et kimbiki.</p>
<p>ANPUKU</p> <p>9H30-17H00</p> <p>110 euros le module</p>	<p>Dimanche 25 Juin 2024</p>	<p>Formation et travail ancestral du ventre selon ANPUKU ZUKÄI , 13 techniques de traitement de l'époque Edo.</p>



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

www.shiatsu-terrasson.com

06.75.18.09.83