



# ANPUKU

## Art japonais du traitement de l'abdomen

Dimanche 15 Mars

9H30-17H00

110 euros



Lecture du Hara : Apprendre à diagnostiquer  
selon l'abdomen



Anpuku Zukaï :Pratiquer les 13 techniques du  
massage du ventre



*"Le ventre est notre centre vital, notre  
centrage, le siège de notre santé"*

La Maison Zen - Terrasson

Renseignements et Inscriptions

06.75.18.09.83

zen.naturellement@gmail.com

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



RAPHAELE CRONIER  
Praticienne Certifiée

# Au programme de cette journée

**Le travail du ventre est le plus ancien massage énergétique du Japon et a connu son essor à l'époque Edo. Cette formation vous propose en une journée d'aborder par des exercices pratiques les bienfaits de ce massage traditionnel et thérapeutique.**

## Lecture du hara

- Être bien dans son hara : exercices d'ancrage
- Découvrir les différentes zones du ventre : les cinq éléments
- Ressentir les zones énergétiques du ventre et être en mesure de faire un bilan/diagnostique

## Les 13 techniques de l'Anpuku Zukai

Etudier et pratiquer les techniques traditionnelles de Jinsaï Ota et voir leurs applications dans les divers troubles émotionnels et physiques.

- Découvrir et pratiquer les 13 techniques de l'Anpuku Zukai : ouverture de la cage thoracique pour accéder au ventre, découvrir les vaisseaux concernés , le vaisseau concepteur, de l'Estomac et la Rate.
- Comprendre les applications pratiques du massage du ventre