INFOS PRATIQUES

Pratiquer à Socoa

Le lieu

Espace Untxinânanda, 64500 Ciboure-Socoa. Un espace de conférence confortable et chaleureux, et une salle de yoga lumineuse pour la pratique en groupe. Au bord de l'untxin, dans un cadre ouvert et arboré favorable à l'étude, à proximité des commerces, des restaurants et de la plage. **Matériel :** futons, têtières (en option) et tenuguis fournis.

Durée et rythme

4 jours de 7 h (9h-12h30 / 14h-17h30), soit **28 heures**, en deux week-ends consécutifs ou espacés de 2 semaines pour laisser le temps de pratiquer entre les sessions. Groupe de **4 à 10 personnes**, inscription possible en duo. **Dates de la première session :** à venir.

Tarifs

SOLO
450 € par personne

DUO
780 € pour deux inscrits

TVA non applicable, art. 293 B du CGI.

S'inscrire

06 08 51 90 82 · camilledhelin.com

Renseignements et inscriptions auprès de Dhélin Camille, ou bulletin ci-dessous.

Nom et prénom _____

Téléphone _____ E-mail _____

Formule ☐ Solo 450 € ☐ Duo 780 €

Nom du second inscrit (duo) _____

Session et remarques _____

Date et signature _____

Scannez pour découvrir la formation en ligne

Le shiatsu est une pratique de bien-être et de prévention : il ne remplace pas un avis médical. Une fiche de santé est à remplir par les participants.

INSTITUT TAIYO KAN

FORMATION · 4 JOURS · 28 HEURES

指圧

Shiatsu familial & Do-In

« Découvrir un toucher unique en son genre propice au bien-être »

Une formation ouverte à tous, sans prérequis

Espace Untxinânanda · Ciboure-Socoa

Enseignement : Dhélin Camille - Julien Hicaubert

INSTITUT TAIYO KAN

LA FORMATION

Un toucher accessible à tous

Shiatsu familial et Do-In est une formation de 4 jours (28 heures) autour du toucher shiatsu et du Do-In, avec une approche très simplifiée de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Elle s'adresse à tout le monde, sans prérequis : parents, couples, proches, curieux, ainsi que toute personne souhaitant découvrir un toucher shiatsu, y compris dans un cadre professionnel.

Chacun peut s'inscrire, qu'il souhaite prendre soin de ses proches ou découvrir le toucher shiatsu pour son propre usage.

Les principes

- **Aucun prérequis :** la formation est accessible à tous, sans expérience du massage ni de la MTC.
- **Pratique dominante :** environ 80 % du temps en pratique, en binôme ou en trio.
- **MTC simplifiée :** quelques repères imagés, sans jargon, directement utiles à la pratique.
- **Petit groupe :** un effectif limité pour garantir la correction individuelle du geste.
- **Bien-être et prévention :** un cadre à destination du bien-être, sans objectif thérapeutique.

Objectifs

- Acquérir une posture et un geste sûrs, avec des pressions des paumes et des pouces.
- Savoir enchaîner des séquences courtes shiatsu et Do-In (10 à 20 minutes) pour soi et pour ses proches.
- Comprendre quelques repères simples de la MTC (énergie, saisons, grands rythmes du corps, méridiens).
- Connaître les précautions d'usage

Remis à chaque participant

- Un livret illustré de la formation
- Des fiches de routines par situation
- Une attestation de stage

LE PROGRAMME

4 jours, pas à pas

9h-12h30 · 14h-17h30 · chaque matin commence par un éveil corporel

Jour 1

MATIN
- Accueil et présentation des participants
- Éveil corporel (Qi gong et Do-In)
- Principes du shiatsu
- Pressions des paumes

APRÈS-MIDI
- Écoute du corps de l'autre
- Séquence dos en binôme
- Retour d'expérience du groupe

Jour 2

MATIN
- Éveil corporel (Qi gong et Do-In)
- MTC simplifiée : Qi, yin-yang
- Séquence jambes et pieds

APRÈS-MIDI
- Séquence du ventre (toucher doux)
- Séquence bras, mains
- Retour d'expérience du groupe

Jour 3

MATIN
- Éveil corporel (Qi gong et Do-In)
- Introduction imagée aux Cinq Mouvements (Wu Xing), saisonnalité
- Exercices ludiques en groupe Do-In

APRÈS-MIDI
- Séquence nuque et tête
- Routines courtes par situation : stress, sommeil
- Retour d'expérience du groupe

Jour 4

MATIN
- Éveil corporel (Qi gong et Do-In)
- Adapter le toucher : bébés, enfants, adolescents, aînés
- Routines courtes par situation : digestion, fatigue

APRÈS-MIDI
- Pratique libre : choisir une routine courte par binôme
- Précautions et contre-indications simples
- Bilan en groupe