



NOUVELLE ACTIVITE A LA MJC MONTCHAPET-MALADIERE



INITIATION AU SHIATSU

**ART DU BIEN-ETRE
PAR JEAN-FRANÇOIS MALACLET**

Qu'est ce que le shiatsu ?

Le shiatsu est une technique d'origine japonaise qui utilise le toucher pour rétablir la circulation de l'énergie vitale dans les zones du corps où celle-ci se trouve en manque ou en excès. (shi = doigts, atsu = pression)

Quelles sont les techniques utilisées ?

Des pressions sont effectuées à l'aide des mains, des doigts, des paumes, parfois des coudes et des genoux, le long des méridiens, au travers desquels circule l'énergie et qui relient entre eux tous les organes et toutes les fonctions du corps.

Quels sont les effets du shiatsu ?

- apporter un bien-être
- détendre et défatiguer
- réduire le stress et les tensions accumulées
- renforcer les défenses naturelles de l'organisme, lui permettant ainsi de mieux faire face aux agressions extérieures (climatiques, atmosphériques, environnementales)

Comment se déroule la séance ?

Les participants apprendront à pratiquer sur eux-mêmes (do-in ou auto-shiatsu) et sur une autre personne (shiatsu). Une séance de shiatsu se pratique sur une personne habillée de vêtements légers, généralement en position couchée sur un tapis de sol.

Avec qui ?

L'activité est conduite par un praticien diplômé de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.

Où et quand ?

MJC Montchapet, rue de Beaune

Durée du cours : 2 heures. Deux séances par mois

Horaires : Vendredi 14 H – 16 Samedi 9 H 30 – 11 h 30

renseignements : 03 80 55 54 65 (MJC) ou 06 09 05 62 96 (animateur)

MJC MONTCHAPET

1 ter rue de Beaune – 21000 DIJON

Tél : 03.80.55.54.65 – Fax : 03.80.55.01.86

Email : mjc.montchapet@wanadoo.fr

MJC MALADIERE

21 rue Balzac – 21000 DIJON

Tél : 03.80.71.29.66

Email : mjc.maladiere@free.fr



NOUVELLE ACTIVITE A LA MJC MONTCHAPET-MALADIERE



INITIATION AU SHIATSU

**ART DU BIEN-ETRE
PAR JEAN-FRANÇOIS MALACLET**

Qu'est ce que le shiatsu ?

Le shiatsu est une technique d'origine japonaise qui utilise le toucher pour rétablir la circulation de l'énergie vitale dans les zones du corps où celle-ci se trouve en manque ou en excès. (shi = doigts, atsu = pression)

Quelles sont les techniques utilisées ?

Des pressions sont effectuées à l'aide des mains, des doigts, des paumes, parfois des coudes et des genoux, le long des méridiens, au travers desquels circule l'énergie et qui relient entre eux tous les organes et toutes les fonctions du corps.

Quels sont les effets du shiatsu ?

- apporter un bien-être
- détendre et défatiguer
- réduire le stress et les tensions accumulées
- renforcer les défenses naturelles de l'organisme, lui permettant ainsi de mieux faire face aux agressions extérieures (climatiques, atmosphériques, environnementales)

Comment se déroule la séance ?

Les participants apprendront à pratiquer sur eux-mêmes (do-in ou auto-shiatsu) et sur une autre personne (shiatsu). Une séance de shiatsu se pratique sur une personne habillée de vêtements légers, généralement en position couchée sur un tapis de sol.

Avec qui ?

L'activité est conduite par un praticien diplômé de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.

Où et quand ?

MJC Montchapet, rue de Beaune

Durée du cours : 2 heures. Deux séances par mois

Horaires : Vendredi 14 H – 16 Samedi 9 H 30 – 11 h 30

renseignements : 03 80 55 54 65 (MJC) ou 06 09 05 62 96 (animateur)

MJC MONTCHAPET

1 ter rue de Beaune – 21000 DIJON

Tél : 03.80.55.54.65 – Fax : 03.80.55.01.86

Email : mjc.montchapet@wanadoo.fr

MJC MALADIERE

21 rue Balzac – 21000 DIJON

Tél : 03.80.71.29.66

Email : mjc.maladiere@free.fr