Programme 28-30 mars 2025

Posture et vous

Vendredi

De 14h30 à 15h00 : accueil et présentations
De 15h00 à 15h30 : respirer et ressentir le corps
De 15h30 à 16h30 : s'ancrer, se centrer et exercices de confiance en soi, en l'autre
De 16h30 à 16h45 : pause thé
De 16h45 à 17h30 : expérimenter le toucher tendino-musculaire et fascias - apports théoriques
De 17h45 à 18h30 : exercices en musique, lâcher-prise-respiration

Samedi

De 9h00 à 9h15 : induction méditative
De 9h15 à 9h30 : reprise et approfondissements des points forts de la formation
De 9h30 à 13h00 : les douleurs posturales en Shiatsu : Comment s'installent-elles ? Comment les prévenir ?
De 13h00 à 14h30 : repas
De 14h30 à 15h30 : atelier technique de Do in postural et Do in du Coeur
De 15h30 à 16h45 : Do-In de prévention, par zones du corps + apaisement émotionnel - travail en sous-groupe
De 16h45 à 17h : pause thé
De 17h00 à 18h00 : Shiatsu du Coeur, points et mobilisations - Toucher fascias

Le programme peut être soumis à de légers ajustements.

CAP ASITUDE DO-IN
www.cap-asitude.fr

Amatsu

Dimanche

De 9h00 à 9h15 : induction méditative
De 9h15 à 9h45 : construire une séance de Do-In selon différents publics - élaborer une séance personnelle
De 9h45 à 10h45 : restitution et regards sur le travail en sous-groupe
De 10h45 à 11h00 : pause thé
De 11h00 à 12h30 : Do-In postural du Bois
De 12h30 à 14h00 : repas au marché Saint Aubin
De 14h00 à 15h30 : Shiatsu du Bois : points et mobilisations
De 15h30 à 16h00 : Bilan

TOTAL des heures de formation : 18h

Une fois votre inscription activée, vous recevrez les documents d'apports théoriques nécessaires au bon déroulé du stage

- les 26 points d'acupressure à connaitre
- la théorie tendino-musculaire et fascias

Information pratique
Le Dojo - 15 bd de la gare à Toulouse, et à 10 minutes à pied de la gare SNCF et routière
15 min à pied du Capitole

Il est possible de dormir dans le Dojo (tatamis, douches, toilettes, plaque électrique et bouilloire). Amenez vos matelas et duvet. Tarif par nuit : 5€

Contacts

Sophie Alet
06 50 975 972
sophie.alet@anatsu.fr
www.anatsu.fr

Valérie Capel
06 98 42 92 88
capasitude@gmail.com
www.cap-asitude.fr