



Site internet  
[www.anatsu.fr](http://www.anatsu.fr)

Page Facebook  
[@do.in.toulouse](https://www.facebook.com/do.in.toulouse)

Page Instagram  
[@sophie.alet\\_shiatsu](https://www.instagram.com/sophie.alet_shiatsu)

Page LinkedIn  
[@sophie-alet-19147a10a](https://www.linkedin.com/company/sophie-alet-19147a10a)

# Sophie Alet

## Formatrice Shiatsu

Praticienne Shiatsu certifiée Iokai et FFST en 2009. Elle est aujourd'hui responsable du Pôle formation FFST. Elle a monté le centre de formation Zen Shiatsu Masunaga Anatsu à Toulouse en 2011. Responsable du Pôle formation à la FFST et membre du CA depuis 2020.

Elle enseigne les « Vaisseaux Merveilleux et accompagnement de la femme ». Elle a étudié les cycles et la grossesse avec Suzanne Yates de Wellmother et Fanny Roque, et elle est formée au Rebozo, au Seiki avec Frans Copers, au Chi Nei Tsang avec Fabrice Gava, au Shiatsu et Traumas avec Mihael Mamychshvili.

Elle enseigne également « le Shiatsu et les troubles psy ».

Elle est formée à la Transe Thérapeutique et Respiration du Soi/ Respiration Holotropique par Céline Gaulot, et propose des espaces d'induction à la Transe dans le but d'explorer l'inconscient (en groupe et en individuel).

### *Atelier : Réguler l'harmonie entre le Hun et le Pô*

L'atelier propose un travail sur le Foie et le Poumon, en s'appuyant sur les prolongements Masunaga et les points de croisement, dans l'esprit du Keiraku. L'atelier invite les participants à explorer ces jonctions, ces lieux de rencontre entre l'âme corporelle et l'âme spirituelle. L'objectif est de les amener à percevoir et à se saisir de la sensation de connexion entre ce qui tend vers l'horizon et le mouvement entre la terre et le ciel.

### *Conférence : Le Hun, le Pô, histoire de la conception !*

Selon l'Ancienne Approche Orientale, comment le Hun s'intègre-t-il, s'incarne-t-il dans la matière de nos cellules originelles ? Et le Pô ?

Il s'agit de 2 énergies très différentes, elles amènent des mouvements et des aspirations bien distinctes dans nos quotidiens, et pourtant les 2 doivent être mêlées dans une belle et élégante cohérence.

Nous explorerons le sens des idéogrammes, et aborderons ce que les chinois nomment « les esprits ».

Qui sommes nous, exactement, en tant qu'être humain ? Sommes-nous animés uniquement par nous-même, par notre personnalité ?

Quels sont les mouvements énergétiques du Hun et du Pô qui se manifestent avant la naissance ? Et quelques jours après ?

