

### Le Shiatsu : Art ancestral japonais

- Histoire
- Définition du Shiatsu
- Précautions et contre-indications
- Les bienfaits
- Les différents courants du Shiatsu
- L'énergie le « Ki » et les méridiens
- La théorie des 5 éléments
- Concept du Yin et du Yang
- Le méridien gouverneur et le méridien conception
- Points « tsubo » et points spécifiques : les points « shu », les points « mu », les points « luo »
- Les katas de base
- Le Hara : organes et émotions
- Eveil corporel : Qi cong et Do in
- Travail des portures et des techniques de pression
- Protocole Shiatsu