

# STAGE DE SHIATSU A CLERMONT-FERRAND

10, 11, 12 MARS 2023

« **Posture, main sûre, Cœur pur** »



## THEME DU STAGE

Ce stage se déroulera sous l'appellation « **Art du Geste** » car c'est ce travail de thérapeute-artiste que nous chercherons à développer.

1« *De la bonne intensité à la juste profondeur* »

La 1<sup>ère</sup> **journée** consistera à chercher la bonne profondeur des points et des méridiens pour entrer en lien avec le Qi-Ki et pour cela il faudra trouver la juste intensité.

2« *Rythmes et souffles la mélodie du Shiatsu* »

La 2<sup>ème</sup> **journée** nous amènera à œuvrer en rythme en se rendant compte que chaque partie du corps se lit comme une partition et qu'il faut savoir faire chanter ce corps en variant la cadence des pressions.

### 3« *Couple de force -force du couple* »

La 3<sup>ème</sup> journée nous demandera d'introduire les couples de force qui donnent au Shiatsu tout sa noblesse et sa finesse. Le bon praticien est celui qui sait manier ces couples harmonieusement.

Fort de ces 3 journées chacun-e repartira plus habile, plus conscient-e du travail de la main, de son intention, de sa précision, de sa finesse dans le Shiatsu

### LIEU DU STAGE



Le stage se déroulera au gîte « **Le bonheur dans le pré** » en Auvergne à 25 minutes de Clermont-Ferrand dans un lieu magique où règne un silence majestueux avec une vue exceptionnelle sur la chaîne des Puys.

L'eau et l'air y sont exceptionnellement purs

Nous sommes ravis de vous y accueillir !

Vous trouverez le lieu sur Google sous le nom de Gîte Le Bonheur.

Vous pouvez aussi consulter les itinéraires pour y parvenir :

> <http://www.gitelebonheur.fr/acces/>

## **DEROULEMENT DU STAGE**

### **VENDREDI**

10H00 /11H00 : QI GONG

11H00 12H30 : SHIATSU

13H00 : REPAS

15H00/19h00 : SHIATSU

19h30 : REPAS

20H30 : MEDITATION

### **SAMEDI**

7H30/8H00 : MEDITATION

9H30/11H00 : QI GONG

11H00/12H30 : SHIATSU

13H00 : REPAS

15H00/19h00 : SHIATSU

19h30 : REPAS

20H30 : MEDITATION

### **DIMANCHE**

7H30/8H00 : MEDITATION

9H30/11H00 : QI GONG

11H00/12H30 : SHIATSU

13H00 : REPAS

14H00/16h00 : SHIATSU



### **FRAIS D'INSCRIPTION**

Prix du stage : **250 euros** et **200 euros** pour les élèves de l'école Tao Shiatsu de Clermont, ceux de l'EST de Paris et de Montpellier, et pour les adhérents AIST et UFPST.

Merci d'établir un **chèque d'arrhes de 100 euros** à l'ordre de Bernard Bouheret et de régler le solde 1 mois avant la date du stage.

Virement possible sur demande

Veillez envoyer votre courrier à l'adresse postale suivante :

**Bernard Bouheret, 7 avenue Fontenelle 92330 Sceaux.**

### **HEBERGEMENT**

Voici les **différents prix** en fonction des options d'hébergement pour **deux nuits et trois jours en pension complète** (sauf le repas du dimanche soir) :

- **chambre couple** (Chambre à 2) = 168 euros/ personne
- **chambre familiale** (chambre à 4)= 158 euros/personne
- **chambre gîte collectif** = 146 euros/personne

A ce prix-là doit être rajoutée **la taxe de séjour de 0,80 euros par jour**.

Pour réserver l'hébergement, merci de nous contacter par mail à [shiatsu63000@gmail.com](mailto:shiatsu63000@gmail.com) (ou tel au 0675059800) afin de nous communiquer quel type de chambre vous souhaitez puis **de régler en chèque la totalité ou de nous envoyer un chèque d'arrhes de 70 euros à l'ordre de « Gîte le bonheur dans le Pré »**.

Le reste sera à régler à l'arrivée. Merci de prévoir le règlement en liquide ou en chèque, (pas de carte bancaire).

**Merci d'envoyer votre courrier à l'adresse postale Gauthier Chrystèle, Ecole tao Shiatsu, 42 avenue des Etats-Unis 63000 Clermont-Ferrand.**

### **CONDITIONS ANNULATION ET REMBOURSEMENTS ARRHES**

Concernant les conditions d'annulation, elles seront de 100% 3 mois avant le stage, et de 50% 1 mois avant le stage, en dessous de ces délais nous ne pourrons malheureusement pas rembourser les arrhes (sauf cas de force majeure)

### **HORAIRE D'ARRIVEE ET DEPART**

Merci d'arriver le vendredi matin à partir de 8h00, et au plus tard à 9H30, afin d'avoir le temps de vous installer avant le début du stage. Merci de nous informer si vos horaires vous contraignent à arriver après le repas du midi. Le stage se terminera dimanche après le déjeuner (vers 16h00). Si vous devez partir plus tôt, et ne prenez donc pas le déjeuner avec nous, merci de nous en informer à l'avance.

### **ARRIVEE GARE DE CLERMONT FERRAND**

Pour les personnes qui arrivent en train la veille, la gare la plus proche est celle de Clermont-Ferrand. Le vendredi matin nous serons en mesure d'amener

quelques personnes qui seraient arrivées la veille à Clermont et qui n'ont pas de moyen de locomotion pour se rendre sur le lieu du stage. Merci de nous informer si vous souhaitez que l'on vous emmène au stage le vendredi matin !

## **VETEMENTS ET MATERIEL**

Merci de prévoir

- Un petit futon ou tapis de yoga et un zafu (coussin de méditation)
- Des [vêtements confortables adaptés](#) à la pratique.
- Pour la pratique du Qi Gong en extérieur : des [chaussures chaudes](#) qui ne prennent pas l'eau, des vêtements imperméables et chauds (gants et bonnets si vous êtes frileux)
- Nous pourrions pratiquer en chaussette à l'intérieur du dojo, vous pouvez aussi apporter des chaussons, pour circuler également à l'intérieur du gîte car les chaussures sont interdites.
- Un [paréo \(ou grand tissu\)](#) pour couvrir les futons de shiatsu et un [foulard ou tenugui](#) (pour couvrir la tête pendant le shiatsu.)
- Votre [serviette de toilette pour la chambre](#)

## **ALIMENTATION**

Tous les repas sont végétariens et abondants. La nourriture est soignée et de très bonne qualité.

## **PRISE DE NOTE ET ENREGISTREMENT**

Apportez un [cahier et stylo](#) pour la prise de notes

Les enregistrements vidéos et audios seront autorisés pour un usage particulier.

En attendant de vous accueillir pour ce stage dans ce lieu magnifique

N'hésitez pas si vous avez des questions concernant le séjour.

Au plaisir de vous rencontrer

Gauthier Chrystèle

shiatsu63000@gmail.com

0675059800

www.ecole-shiatsu-clermont.fr