

Stage de Shiatsu à Sète -Méditerranée-

« Rythmes et Souffles, la musique du Shiatsu »

Bernard Bouheret, expert en Shiatsu thérapeutique, kinésithérapeute DE et diplômé de l'école Hakko au Japon (en 1981) animera un stage de Shiatsu dynamique les **24, 25 et 26 juin 2022 à Sète**.

Idéalement placé en bord de mer le centre du Lazaret nous accueillera pour nos pratiques de Qi Gong sur la plage et pour celles du Shiatsu dans un cadre radieux, sous les pins et le chant des cigales



La restauration sur place est de qualité (poissons, fruits de mer, plats locaux...)



avec une belle terrasse et sa vue imprenable sur la pinède et la grande bleue

Pendant ce stage nous aborderons des techniques de Shiatsu Martial et nous évoluerons aussi dans une cadence rythmée et concertée qui variera suivant les parties du corps traitées. Des manœuvres de percussions seront enseignées mais aussi des brossages et des balayages afin de restaurer la circulation du Qi et d'éviter les stagnations. Fidèle aux écoles Japonaises des étirements savants seront transmis sous forme de Katas. Ce stage sera particulièrement apprécié par les pratiquants d'arts martiaux, danseurs et sportifs de tous niveaux.

Un style de Shiatsu parfaitement adapté à la saison de l'été afin que le Souffle soit large et généreux, ouvrant le rythme du cœur au corps tout entier.

Enfin, de manière plus thérapeutique, nous aborderons des techniques spécifiques pour traiter les lombalgies et les sciatalgies, les cervicalgies, les tendinites et les capsulites de l'épaule.

Certains grands points seront enseignés pour leur fonction essentielle et leur action bénéfique et immédiate.

Fort de ses 40 ans de pratique, Bernard Bouheret animera ce stage avec l'équipe de l'école de Shiatsu thérapeutique Montpellier-Méditerranée dirigée par Martine Cano.

Equanimité et joie, liberté des flux, unité du corps et apaisement de l'esprit en procéderont.

Organisé par :

L'École de Shiatsu Thérapeutique Montpellier-Méditerranée

Horaires : du vendredi 24 juin 10h00 au dimanche 26 juin 17h00

Lieu : Maison du Lazaret à Sète

<https://www.lazaretsete.com/>

Coût: 375€ en pension complète (avec supplément pour chambre individuelle avec sanitaire)

Adhérents UFPST : 340 euros

150€ d'arrhes à l'inscription. Places limitées.

Date limite d'inscription le 20 mai 2022

Renseignements complémentaires : martine.cano@gmail.com