Chaque matin après le petit déjeuner , cours de shiatsu !

Vous apprendrez à donner un traitement corporel complet et les bases de l’approche O-KI :

- l’Art du Toucher professionnel.

- Techniques de base de O-KI Shiatsu, Shiatsu "kata de base", système et plan de traitement.

- Comment se relaxer?

- Acupression et étirements du dos, ventre, bras, jambes, tête, pieds, nuque, épaules, mains, articulations.

- Posture et pression juste.

- Déontologie professionnelle.

Vous apprendrez aussi à prendre conscience de vous-même et de votre corps à travers la méditation et des exercices de détente et de relaxation.

Exercices énergétiques  : do-in, makko ho, la respiration yogique.

La théorie : yin/yang et ses applications, guérison holistique, nutrition.

Ce cours est une excellente introduction au Shiatsu, et à l'apprentissage profond du traitement Shiatsu et des techniques de base.

 2. Après le repas de midi, l' après-midi Blue vous amène à des ballades guidées, pour explorer la splendide nature dans les alentours. On prévois deux jours la ballade guidée, ensuite, vous auriez l'après-midi libre pour repos ou vos propres découvertes dans la nature. Chaque après-midi la grande salle est à votre disposition pour pratiquer.

 3. Le soir : Stage de Yoga doux et relaxation , par Blue, professeur diplomé en Yoga.

( Sivananda & Hatha Yoga ). Chaque cours de Yoga commence par un instant de relaxation, allongé sur le dos ou en posture assise les jambes croisées afin de prendre conscience de son corps et de son souffle. Une fois le mental apaisé, nous commençons la pratique des asanas (postures). Elles sont divisées comme suit :

         les postures debout

         les flexions vers l’avant

         les torsions

         les flexions vers l’arrière

         les inversions

Nous pratiquerons également la salutation au soleil et ses variations. Nous porterons notre attention sur la précision des postures ainsi que sur le souffle et la durée des postures. Nous introduirons aussi le Pranayama, c’est-à-dire les techniques de contrôle du souffle et de calme mental telles que le bastrika et le kapalabhati. Le cours se termine toujours avec un temps de détente et la pratique de Savasana, relaxation profonde.

Le cours s’adresse aux débutants en yoga et en Shiatsu. La pratique rendra votre corps et esprit plus souple et ferme à la fois. Le Yoga et le Shiatsu agit aussi plus en profondeur, sur la physiologie et en particulier sur le système nerveux.

En pratique :

**Avec :** Blue Kechichiglonian & Bart Dierick , thérapeutes et professeur en shiatsu & yoga
**Dates** **:**Samedi 24 au vendredi 30 juillet  2021
**Lieu :  Dans la nature**chez Pascal au [Centre Aguila dans La Drôme , à 34 km de Die, 26410 France](https://www.centre-aguila.com/acces)

**Prix en pension complète tout compris :** 760 euros.

**Contact sur place :** Bart (+33) 06-23.15.03.21