



FORMATION SHIATSU ET DO-IN



Intervenant : Julie COUSIN

Enseignante d'éducation physique et sportive au Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives de l'Université de Lille, formée à l'école SHIATSU NORD Lille.

Praticienne de Shiatsu, titulaire du titre professionnel de spécialiste en SHIATSU.

Le Shiatsu et le Do-In (auto massage) ont pour but de rétablir la circulation des énergies et stimuler les défenses immunitaires. Dérivés de l'acupuncture, ils consistent à effectuer des pressions digitales le long des méridiens d'acupuncture pour stimuler l'organisme. Ils aident à garder ou retrouver un équilibre sur les plans physique, émotionnel et psychique pour un lâcher-prise ou un travail plus profond sur des zones ciblées.

Objectifs et contenus de cette formation :

- Comprendre les principes généraux de la circulation de l'énergie, du Do-In et du Shiatsu et leur application.
- Apprentissage des gestes d'auto-massage.
- Connaître les principales techniques de positionnement du corps, pressions et étirements en Shiatsu.
- Apprentissage de katas de base en Do-In et en Shiatsu.
- Travail des principales techniques de Shiatsu en position allongée, latérale, sur chaise.
- Comprendre l'intérêt du DO-IN et du Shiatsu pour le développement personnel, la préparation mentale en séances individuelles et/ou collectives avec un objectif de performance et/ou de bien-être.

Objectifs pédagogiques :

- Connaître les principes et gestes de base pour animer des séances ou ateliers de découverte de Do-In et de Shiatsu.
- Pratiquer sur soi-même une séance de Do-In.
- Comprendre l'intérêt du Do-In et du Shiatsu dans les pratiques de performance ou de bien-être.
- Pratiquer un kata de base de Shiatsu de confort dans diverses positions (shiatsu allongé, latéral, sur chaise).

FORMATION
ORGANISEE PAR LE
C.R.O.P.S.

FORMATION
SHIATSU ET DO-IN

LES 2, 3 ET 4 MAI
2022

LIEU :
FACULTE DES
SCIENCES DU
SPORT, 9 RUE DE
L'UNIVERSITE,
59790 RONCHIN

TARIF :
450 €
REPAS NON INCLUS

C.R.O.P.S.

Bureau de poste

BP 10117

59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr





Public concerné :

- ✓ Aux professionnels du secteur éducatif et socio-éducatif, sportif, paramédical et médical, de l'accompagnement et du coaching,
- ✓ A toutes personnes en démarche de développement personnel et de connaissance de soi...

Modalités d'inscription précisées sur le bulletin d'inscription joint.

Nombre de places limité.

Horaires de la formation : (Repas des midis non inclus.)

Lundi 2, mardi 3 et mercredi 4 mai 2022 : 8h/12h et 13h30/17h30

Date limite d'inscription : lundi 18 avril 2022.

Pour tout renseignement complémentaire,

- ✓ Florence Delerue : 06 75 45 12 71
- ✓ Mail : crops@preparationmentale.fr

**FORMATION
ORGANISEE PAR LE
C.R.O.P.S.**

**FORMATION
SHIATSU ET DO-IN**

**LES 2, 3 ET 4 MAI
2022**

**LIEU :
FACULTE DES
SCIENCES DU
SPORT, 9 RUE DE
L'UNIVERSITE,
59790 RONCHIN**

**TARIF :
450 €
REPAS NON INCLUS**

C.R.O.P.S.

Bureau de poste
BP 10117
59635 Wattignies Cedex
crops@preparationmentale.fr
www.preparationmentale.fr

