



# Shiatsu

<b>Description</b>	Le Shiatsu est un massage se pratiquant au sol et sur la personne habillée. Il consiste à appliquer des pressions légères sur les méridiens (selon la médecine traditionnelle chinoise dont il s'inspire) par des glissements du pouce, de la main, du coude ou du genou. Le shiatsu permet d'éliminer les blocages, de renforcer et d'augmenter la vitalité ainsi que le bien-être psychique, physique et mental.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Méridiens, langage et traitement</li><li>• Anatomie et physiologie sous leurs aspects orientaux et occidentaux</li><li>• Déroulement simple d'un traitement de shiatsu pour pouvoir l'appliquer cà domicile</li><li>• Extensions des méridiens</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Le cours convient tant aux débutant/es qu'aux personnes de niveau supérieur.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	Ce cours vise à apprendre à : <ul style="list-style-type: none"><li>• Stimuler le système d'autorégulation de l'organisme.</li><li>• Libérer les tensions énergétiques et les blocages.</li><li>• Favoriser la libre circulation de l'énergie vitale.</li><li>• Equilibrer le système énergétique global du corps (physique et mental).</li></ul>
<b>Étapes suivantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Massage de la nuque et du dos - plus</li><li>• Massage de couple - plus</li><li>• Massage des zones réflexes du pied - plus</li><li>• Massage classique - plus</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_28518
<b>Durée</b>	Total 24.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 555.00

**Ecole-club Migros Genève  
Pont-Rouge**  
Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

Tel. +41 58 568 80 00  
ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Shiatsu

**Lieu du cours**

Ecole-club Migros Genève Pont-Rouge (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Genève  
Pont-Rouge**  
Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

Tel. +41 58 568 80 00

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

