



# Zen Shiatsu

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Description</b>      | Le shiatsu, «pression des doigts», trouve son origine dans la médecine traditionnelle chinoise. Dans ce cours, vous apprenez cette technique de toucher corporel empathique, attentive et très efficace. Lorsque vous activez les «méridiens» (canaux qui conduisent l'énergie), vous stimulez les forces naturelles d'autoguérison et dénouez des blocages dans la circulation des énergies propres à votre corps. |
| <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 l'utilisation à 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>        | Vous apprenez les bases de cette méthode pour pratiquer un traitement complet dans le cadre de l'utilisation à domicile et de la prévention.  |
| <b>Etapes 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_78835   |
| <b>Durée</b>            | Total 6.00 période(s)   |
| <b>Ecolage</b>          | CHF 140.00  |
| <b>Lieu du cours</b>    | Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)  |

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS