

PROGRAMME STAGE :

Soulager les douleurs de l'épaule et des lombaires

Samedi 3 et Dimanche 4 Octobre 2026

Samedi 3 Octobre 2026 :

9h00 à 12h00

- Accueil des participants
- Présentation du soin :
 - **Son but** : Apprendre des techniques à inclure lors de ses shiatsu pour soulager les douleurs de l'épaule et des lombaires.
 - **Ses bienfaits** : Détente et libération des muscles et des articulations. Amélioration de la souplesse.
 - **Les contre-indications** : Certaines manœuvres sont à éviter sur des prothèses de hanches (cf cours distribué en formation)
 - **Le matériel nécessaire** Un futon et des tenugi.
- Présentation théorique : - Connaître les muscles de l'épaule et leurs insertions
- Connaître les muscles du bas du dos, des fesses et des hanches ainsi que leurs insertions
- Démonstration de la technique : - Observer les différentes techniques pour soulager les douleurs de l'épaule
- Mettre en pratique les techniques observées et se les approprier

PAUSE DEJEUNER

13h00 à 18h00

- Démonstration de la technique : - Observer les différentes techniques pour soulager les douleurs de l'épaule (suite et fin)
- Mettre en pratique les techniques observées et se les approprier

Dimanche 4 Octobre 2026 :

9h00 à 12h00

- Répétition de l'ensemble des manœuvres apprises la veille
- Observer les différentes techniques pour soulager les douleurs de la hanche et des lombaires
- Mettre en pratique les techniques observées et se les approprier

PAUSE DEJEUNER

13h00 à 18h00

- Observer les différentes techniques pour soulager les douleurs de la hanche et des lombaires (suite et fin)
- Mettre en pratique les techniques observées et se les approprier

Nombre total d'heures : 16



Atsuko Shiatsu, SARL, SIREN/ 948 985 379 – Immatriculation au RCS numéro : 948 985 379 RCS Bordeaux au 23/02/23 – SIRET 948 985 379 00015 – APE 86.90F Activité de santé humaine non classé ailleurs. Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75331549333 auprès de la préfète de région Nouvelle-Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état. Adresse du siège social : 29 rue du Professeur Calmette 33150 CENON