

STAGE DES 22 ET 23 OCTOBRE 2022

animé à Yutz par Hervé Ligot et Nathalie Levardon,

praticiens-enseignants certifiés par la Fédération française de shiatsu traditionnel,

sur le thème :

FORMATION AUX KATAS* DE SHIATSU PRATIQUÉS SUR DES SPORTIFS

d'une durée de 14 heures

* définition des katas : suite de techniques ordonnées et précises qui permettent, par leur répétition, l'acquisition et la transmission d'un art. Ce terme est employé également dans les arts martiaux.

Le soin faisant partie des activités sportives tout comme les phases de repos, ces katas permettent de les utiliser en amont ou à l'issue des séances d'activités sportives ou même à distance de celles-ci, de façon à corriger les déséquilibres énergétiques et structurels et de favoriser les évacuations des déchets métaboliques, ainsi que de maintenir un état mental et émotionnel stable.