

# **PROGRAMME STAGE SHIATSU MAÎTRE MASANORI OKAMOTO**

## **Vendredi 10 août 2018**

09:00-10:20

- Caractéristiques du shiatsu Kuretaka
- Les 3 principes de pression en shiatsu
- Les 5 conditions pour une pratique du shiatsu non fatigante
- La bonne conformation de base de la main (analyse fonctionnelle et structurelle) pour les pressions avec le pouce et correction personnalisée par l'enseignant

10:40-12:00

- Pressions de base (couché ventral : région dorsale, région lombaire)

14:00-15:20

- Approche de la **lombalgie d'origine myofasciale**

15:40-17:00

- Approche de la **névralgie sciatique** (pressions avec les pouces, utilisation du coude)

## **Samedi 11 août 2018**

09:00-10:20

- Correction personnalisée de la main par l'enseignant
- Approche de la **lombalgie d'origine articulaire** (mal du siècle) : comment la reconnaître ; traitement par pressions

10:40-12:00

- Lombalgie articulaire (suite) : mobilisation articulaire et ajustement de la longueur des membres inférieurs

14:00-15:20

- Approche des "épaules avachies", une des causes de **l'enraidissement douloureux chronique de l'épaule** (en japonais : *katakori*) : mobilisation du petit pectoral et du membre supérieur ; utilisation des aiguilles non acérées "Pyonex zéro"
- Approche du *katakori* (enraidissement douloureux chronique) : traitement en couché ventral

15:40-17:00

Suite

## **Dimanche 12 août 2018**

09:00-10:20

- Correction personnalisée de la main par l'enseignant
- Approche du *katakori* : traitement en couché latéral

10:40-12:00

- Suite
- La **région cervicale** : traitement en couché latéral

14:00-15:20

- La région cervicale : traitement en couché dorsal

15:40-17:00

- **Shiatsu antistress du crâne et du visage**
- Remise des certificats.

*Photos et vidéos autorisées pendant le stage (prévenir M. Okamoto en cas de mise en ligne)*