



## INFORMATIONS LOGISTIQUES



Le stage se déroule dans le gymnase municipal 3 rue d'Olonne sur Mer de la commune de Murat dans le Cantal. (à 30 kms de l'A75 Clermont – Montpellier, sortie Massiac en venant du nord ou St Flour en venant du sud).

Il y aura des tatamis au sol pour permettre la pratique en binôme.

Pendant les pauses, il y aura des boissons chaudes et froides à disposition ainsi que quelques gourmandises.

Pour la pause du repas de midi, il y aura à l'extérieur un barnum avec tables et chaises ; possibilité de commander des plateaux repas (à réserver sur fiche d'inscription).

Il y a un supermarché à 800 mètres environ du gymnase, et à 500 m une boulangerie.

Pour le samedi soir pour celles et ceux qui le souhaitent un repas est prévu dans un restaurant (à réserver sur fiche d'inscription).

En ce qui concerne l'hébergement, il y a plusieurs hôtels, chambres d'hôtes, gîtes et campings sur la commune et sur les communes environnantes (10 kms maxi) ; voir les coordonnées sur la fiche « informations locales ».

### Liste du matériel à vous fournir et apporter:

- le livre « Précis de Shiatsu Kuretake Techniques fondamentales et supérieure d'Okamoto sensei que vous pouvez commander sur Amazon ou sur toute autre plateforme de votre choix.
- une serviette de bain (qui sera roulée pour créer un traversin pour caler la tête pour la pratique du visage)
- un drap ou tissu à étaler sur votre futon ou tapis + une couverture chaude ou édredon
- matériel pour prendre des notes + pochette pour glisser votre certificat et le garder tout propre
- une pince à épiler à bout plat et non pointue/effilée (pour utilisation de pyonex)

**Je vous rappelle que le stage débute le matin à 09h00 précise.**

Okamoto sensei est très pointilleux sur le respect des heures, rigueur japonaise oblige, donc **au plus tard soyez sur place pour 08h45.**

Gilles FLORENT – 06.70.89.09.21 – gillesflorent@wanadoo.fr