



## Stage DO-IN (Printemps) & Shiatsu Esthétique

### *14 & 15 mars 2026 – Centre H2E, Senlis (78)*

Venez vivre deux journées de pratique, de ressenti et de découverte au cœur de la vallée de Chevreuse autour :

- **du Do-In du printemps** par Hervé Ligot, Formateur Zen-Shiatsu et Do-In certifié FFST, auteur de *"Le Grand Livre du Shiatsu et du Do-In"* et *"Je m'initie au Shiatsu des 5 éléments"* (Éditions Leduc)
- **et du Shiatsu esthétique** par Nathalie Levardon.

Ce stage s'adresse à tous :

- Stagiaires en shiatsu
- Pratiquants de yoga, tai chi, qi gong, reiki
- Professionnels du soin et du bien-être
- Esthéticiennes souhaitant enrichir leur pratique
- Toute personne motivée par la santé, l'énergie et le mieux-être

---

#### Qu'est-ce que le Do-In ?

Le Do-In est une pratique japonaise d'auto-massage qui repose sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Inspiré du shiatsu, il consiste à stimuler certains points et méridiens du corps pour améliorer la circulation de l'énergie vitale (le "Ki") et rétablir l'équilibre. Le Do-In est une méthode douce, accessible à tous, permettant de se relaxer et de renforcer son bien-être physique et émotionnel. C'est une pratique idéale pour accompagner les changements de saison, notamment au printemps, où l'énergie du corps et de la nature renaît.

#### Qu'est-ce que le Shiatsu esthétique ?

Le Shiatsu esthétique est une approche du shiatsu qui combine les bienfaits de la pression exercée sur les points d'acupuncture avec des techniques de relaxation et de soin de la peau. Il vise à tonifier les muscles du visage et du corps, à améliorer la circulation sanguine et lymphatique, et à favoriser l'élimination des toxines, tout en procurant une profonde sensation de détente. Cette méthode favorise un éclat naturel de la peau et aide à réduire le stress, offrant ainsi une approche globale de beauté et de bien-être.



## La philosophie du stage

Ce stage est une invitation à prendre un temps pour soi, à se reconnecter à son corps et à son énergie, tout en explorant des pratiques ancestrales au service de la santé et du mieux-être. L'accent est mis sur l'écoute de soi et du corps, en accord avec le rythme naturel du printemps, une saison symbolique de renouveau et de croissance. Les pratiques de Do-In et de Shiatsu esthétique sont enseignées dans un esprit de bienveillance, de partage et de respect des capacités de chacun.

## Objectif pédagogique

L'objectif de ce stage est d'offrir aux participants une expérience pratique et sensorielle des techniques de Do-In et de Shiatsu esthétique, adaptées aux besoins de la saison printanière. Les participants apprendront à :

- Utiliser le Do-In pour revitaliser le corps, améliorer la circulation énergétique et renforcer le système immunitaire.
- Pratiquer des techniques de Shiatsu esthétique pour détendre le corps, tonifier les tissus et favoriser la circulation de l'énergie.
- Acquérir des outils pratiques pour intégrer ces pratiques dans leur vie quotidienne ou leur activité professionnelle, tout en respectant le rythme naturel du printemps.

Nous alternerons exercices pratiques, ancrages corporels, auto-massages, échanges, et apports issus de la médecine chinoise, dans le respect du rythme de chacun. Un temps pour accueillir pleinement l'énergie du printemps.

---

### Lieu

Centre H2E – 30 rue de la Cour – 78720 Senlisse

Une salle lumineuse, un cadre naturel exceptionnel, du matériel disponible (tapis, coussins).

### Hébergement

Sur place :

- Chambre "dortoir" avec 3 lits, 30€ par personne sans petit déjeuner
- Chambre double pour un couple à 120€ la chambre.  
Les deux options ont leur salle de douche privative.

Vous pouvez contacter le centre H2E pour connaître les autres possibilités d'hébergement proches de chez eux.



### Repas

Espace à disposition pour déjeuner sur place.

Repas partagé le samedi midi pour celles et ceux qui le souhaitent.

### Pauses

Thé, tisanes et café offerts au milieu de chaque demi-journée.

### Horaires

Accueil à partir de 9h00

Samedi 14 mars : 9h30–13h00 / 14h15–17h45

Dimanche 15 mars : 9h00–12h30 / 13h45–17h15

### Tenue & matériel à prévoir

- Tenue confortable (Do-In & Shiatsu)
- Tongs/zooris pour l'intérieur
- Possibilité de travail en extérieur selon météo

À apporter :

- Tapis de sol, futon (si vous en avez un), zafu et coussin
- Gourde individuelle
- Tenugui japonais (ou petit tissu) pour le travail de la tête
- Petit flacon de gel hydroalcoolique

Nous avons hâte de vous accueillir et de partager ce moment de pratique et de bien-être dans ce cadre magnifique.



## FICHE D'INSCRIPTION STAGE SHIATSU ET DO IN AU CENTRE H2E

**14 et 15 mars 2026**

**À renvoyer à Nathalie LEVARDON par mail ou au 4 impasse des ruelles 78610 AUFFARGIS**

**Je soussigné : (merci d'écrire très lisiblement)**

- |   |                    |
|---|--------------------|
| - <b>Nom :</b>  | <b>Prénom :</b>    |
| - <b>Domicile :</b>   | <b>Téléphone :</b> |
| - <b>E-mail :</b>   |                    |
| - <b>Niveau shiatsu ou autre discipline énergétique ou massage (facultatif) :</b> |                    |

Je souhaite m'inscrire au stage dispensé les 14 et 15 mars 2026 au Centre H2E (78) encadré par Hervé LIGOT : Formateur Zen-Shiatsu et Do-In certifié FFST auteur « du Grand Livre du Shiatsu et du Do In » et « Je m'initie au Shiatsu des 5 éléments » Editions Leduc, et Nathalie LEVARDON : Formatrice Zen-Shiatsu et animatrice Do-In.

Coût : 220 euros les 2 jours de formation (14h)

- **Une attestation de stage vous sera remise en fin de formation.**
- **Vous recevrez par e-mail les documents supports techniques à l'issue de la formation.**

**Droit à l'image : J'autorise les organisateurs à prendre des photos ou vidéos, à les mettre sur leur site ou à les diffuser : (entourer la réponse)**

- **Oui**
- **Non**

**Modalités de paiement : J'accompagne mon inscription d'un chèque ou d'un virement de 50 % soit 110 euros à l'ordre d'Hervé LIGOT , le solde, soit 110 euros, sera à régler au moins 15 jours avant la formation par chèque ou par virement à l'ordre de Nathalie LEVARDON.**

Merci de retourner cette inscription de façon à bloquer définitivement votre inscription.

**SIGNATURE :** \_\_\_\_\_

*Conformément à l'article 34 de la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, les informations personnelles figurant sur cette fiche font l'objet d'un traitement informatique et sont uniquement destinées à la tenue de nos stages. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et d'un droit de rectification sur simple demande.*

**Les formateurs : Hervé LIGOT 0615357068 [ligot.herve@gmail.com](mailto:ligot.herve@gmail.com)**

**Nathalie LEVARDON 0661456001 [nat.levardon@gmail.com](mailto:nat.levardon@gmail.com) <https://www.natlev-shiatsu.fr/>**

Nathalie LEVARDON – 4 impasse des Ruelles – Saint Benoit – 78610 Auffargis - Numéro SIRET : 81287146500033

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11788432178 auprès du préfet de la région Ile-de-France

Hervé Ligot – 2 allée des Roses – Greffiers - 78120 Sonchamp - Numéro SIRET : 51954380500013

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11788380178 auprès du préfet de la région Ile-de-France