

STAGE SHIATSU RECUPERATION DU SPORTIF
Art Martiaux, Coureurs à pied, danse et autres disciplines sportives
Lieu: Salle de Lutte à Plouarzel (29)



Mouvement Infini

ENCADREMENT : Hervé LIGOT

Enseignant Zen-Shiatsu certifié FFST BEES 2eme degré JUDO JU JITSU & Nathalie LEVARDON, Formatrice Shiatsu & animatrice Do-In certifiée FFST

PROGRAMME

Samedi 21 août 2021	9H-12H30	Présentation du stage Historique arts martiaux (judo, karaté do, aikido) et shiatsu. S'adapter aux différentes disciplines sportives. Les principes de l'appui shiatsu (théorie et pratique) Le kata en position latérale Le kata en position ventrale		
	14H00-18H	Les spécificités pour les arts martiaux (précautions, profils des judokas, karatékas et aikidokas...) Les paramètres à mettre en place Le kata en position ventrale (suite et fin) Le kata en position assise et dorsale (début)		
Dimanche 22 août 2021	9H-12H30	Les étirements dans le shiatsu (théorie et pratique) Le kata en position latérale : suite et révision Le kata en position assise et en position dorsale (suite)		
	14H00-17H00	Le kata en position ventrale (révision) Le kata en position assise et dorsale (suite et fin)		
		Remise des attestations de stage et des documents pédagogiques et techniques		
	17H00	Fin de stage		

DUREE DU STAGE : 14 H