

# Auto-massage & Détente dynamique

2 jours / week-end



L'auto-massage, encore appelé DO IN « La voie de l'énergie », est issue de la médecine traditionnelle chinoise, tout comme le Qi Gong.

Ces pratiques d'entretien et de remise en forme augmentent la résistance du corps et peuvent nous aider à évacuer les tensions du quotidien, stress, fatigue, à combattre les petits maux de la vie quotidienne (maux de tête, constipation, douleurs dorsales, etc.). Elles contribuent à l'harmonisation du Yin et du Yang, à une meilleure circulation de l'énergie vitale, le Ki, et à se sentir bien.



Les techniques abordées dans ce stage sont accessibles à tous, peuvent se pratiquer à tout moment, ne nécessitent aucun matériel et aucune connaissance anatomique.

## Objectifs pédagogiques

Les techniques acquises vont vous permettre de mieux prendre soin de votre corps et de retrouver une plus grande intuition de ce qui est bon pour vous.



## Contenu

Ce stage propose de s'initier à la pratique de l'Aiki-taïso, une gymnastique d'harmonisation de l'énergie, qui alterne préparations physiques et mentales, mouvements doux, étirements, relaxation, exercices de concentration et de méditation ; Acupression le long des méridiens (pressions frappes, frictions), préférentiellement sur les mains, les pieds, les jambes, et la tête ; Postures, centrage corporel, déplacements, marches, esquives (taisabaki), baduajin (gymnastique shaolin).

Au cours de cette formation, vous pratiquez :

- Exercices respiratoires de lâcher prise et d'assouplissement.
- Auto-massages, pétrissages sur les muscles et articulations.
- Mouvements et stretches qui agissent localement ou à distance.

À l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une **Attestation de formation en Auto-massages.**



## Formateur

**Claude Taccard**, formateur IFJS, enseignant et professeur d'Aikido. Praticien Shiatsu, massage bien-être et Do in.



Le livre *Auto-massage express*, de Janine Bharucha, éd. Larousse, est donné à chaque stagiaire comme support pédagogique.

## Tarifs 2020 nets

- Individuel : **290 €**
- «Jeunes» : **240 €**
- Formation continue : **510 €**

## Calendrier

### Dijon

23-24 avril 2020 | 20AM32  
5-6 novembre 2020 | 20AM69

### Paris

6-7 février 2020 | 20AM04  
11-12 juin 2020 | 20AM52

