

# Stage Shiatsu et diaphragme

Dates : 22et 23 mars 2025

Lieu : Aix en Provence

## Objectifs du stage

- Comprendre le rôle fondamental du diaphragme par son anatomie et sa physiologie
- Apprendre des techniques pour libérer ses tensions
- Expérimenter des exercices pour améliorer la respiration consciente.

## Public

- Praticiens en shiatsu
- Elèves en 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année

## Modalités

- Durée : 2 jours

Samedi : 9h30-17h30 et Dimanche : 9h30-17h00

- Tarifs : 240€

220€ pour les étudiants en Shiatsu

- Inscription : auprès de Marie-Hélène Reynaud Joanny
- Matériel à emporter : un drap housse de 1.60 m minimum ou un grand drap. Des chaussures d'intérieur, 1 petit tissu ou serviette pour la tête et éventuellement un plaid ou couverture.

## Programme

Jour 1

- Présentation
- Introduction du diaphragme et de son rôle dans la respiration et dans d'autres systèmes
- Exercices de prise de conscience de la respiration et de d'étirement de l'appareil respiratoire
- Techniques de shiatsu pour libérer les tensions du diaphragme

Jour 2

- Les liens du diaphragme avec le système neuro endocrinien
- Approfondissement des exercices et techniques
- Echanges et retour d'expérience

## Les formatrices

- Marie Luce Botte, kinésithérapeute, praticienne en Shiatsu et formatrice en anatomie physiologie
- Marie Hélène Reynaud Joanny, enseignante de l'école "Shiatsu Generation" et praticienne en Shiatsu

## Informations pratiques

- Adresse du stage : BLISS YOGA  
190 Rue Marcel Isoard  
Oxydium – Aix les Milles  
13090 Aix-en-Provence

Parking gratuit

## Contact

Pour toute question et inscription, vous pouvez contacter :  
-Marie Hélène Reynaud Joanny

tel : 06 87 15 74 39

[www.shiatsugeneration.com](http://www.shiatsugeneration.com)