

PROGRAMME DU STAGE DES 16 et 17 FEVRIER 2019 à Clairefontaine en Yvelines

16/02/19	10H-13H	Présentation du stage Historique et parallèle entre les arts martiaux (judo, karaté do, aikido) et le shiatsu . Les principes de l'appui shiatsu (théorie et pratique) et les paramètres à mettre en place Le kata en position ventrale
	13H-14H	Pause déjeuner
	14H-18H	Les spécificités pour les arts martiaux (précautions, profils spécifiques des judokas, karatékas et aikidokas...) Les précautions générales et spécifiques au traitement shiatsu des sportifs Le kata en position assise et dorsale (début)
17/02/19	9H-12H30	Les étirements dans le shiatsu (théorie et pratique) S'adapter aux différentes disciplines sportives. (les filières énergétiques et les principales chaînes musculaires sollicitées) Le kata en position latérale
	12H30-13H30	Pause déjeuner
	13H30-17H	Le kata spécifique pour les coureurs à pied Ouverture sur les possibilités de traitement des receveurs issus des autres disciplines sportives.
		Remise des attestations de stage et des documents pédagogiques et techniques
	17H	Fin de stage <span style="float: right;">DUREE DU STAGE : 14 H</span>