

# **PROGRAMME DU STAGE : ATELIER D'HARMONISATION GLOCALE DE LA**

**PERSONNE Couche Shao Yang**

**Prérequis : Connaissance des méridiens de base**

**« Le Yang tend vers l'excès, le Yin tend vers la déficience. »**

**Su Wen**

Quand l'organisme est en état de stress, que l'origine en soit interne ou externe, le Yang aura tendance à s'activer pour faire face au danger potentiel.

Chez l'humain, ce « stress protecteur », cette tension, s'accumulera de façon significative le long des méridiens Yang, particulièrement celui de la Vésicule Biliaire. Il est d'ailleurs courant d'observer en clinique, qu'en période de stress intense, des tensions musculaires importantes se logeront le long du méridien VB affectant considérablement l'équilibre postural et la liberté de mouvement.

En relâchant méthodiquement les tensions musculaires le long du trajet du méridien de la VB, non seulement on protégera le corps contre d'éventuelles complications telles que céphalées, torticolis ou sciatiques, mais en plus on contribuera aussi à calmer le Yang du Foie, facilitant ainsi une circulation plus harmonieuse du Ki dans l'ensemble du corps.

En favorisant la libre circulation du Ki le long de l'axe Shao Yang, le corps retrouvera naturellement une meilleure coordination générale et une plus grande flexibilité, vos clients(es) avec des articulations ankylosées et douloureuses vous en seront reconnaissants !

## **Description de la formation**

L'emploi du Sotai spécifique de détente de la couche latérale (Shao Yang) et la tonification des méridiens Yin Kyo, par le biais de la lecture périphérique des méridiens (LPM), sont d'élégants moyens de faire d'une pierre deux coups : détendre efficacement la personne cliente tout en soutenant son énergie fondamentale. Que demander de mieux ?

Cette formation de quatre jours vous permettra d'apprendre un kata à la fois simple et efficace, orienté vers l'amélioration de la posture, l'accroissement de la mobilité et la réduction des douleurs articulaires en particulier au niveau de la nuque, des épaules, de la cage thoracique ainsi qu'au niveau des hanches (Koshi) et des jambes

Prérequis : les seuls prérequis à cette formation sont la connaissance des méridiens de base et la volonté de faire une différence positive dans la condition de vos clients(es).

PS : Cet atelier se veut la suite logique de l'atelier précédent concernant la couche Tai Yang. L'atelier Shao Yang peut être suivi indépendamment ou comme complément aux notions et concepts précédemment explorés lors de l'atelier de la couche Tai Yang.

## **FORMULAIRE D'INSCRIPTION aux ateliers :**

**CERTIFICAT** : Une certificat sera remis à chaque participant.

**Stéphane proposera des séances de Shiatsu : 90€ la séance d'une heure**

- Séances les jeudi 2 et vendredi 3 juillet ... à 9h00 – 10h30 – 12h00 – 13h30
- Séances du mercredi 8 juillet ... à 9h00 – 10h30 – 12h00 - 15h00

## **Rappel :**

**DATES** : 4, 5, 6 et 7 juillet 2026

**LIEU** : Salle omnisports de Penanroz, Route de Rosporden 29930 PONT-AVEN

**HORAIRES** : 9h00 à 12h00 / 14h00 à 17h00

**TARIF :**

- 370€ pour inscription et règlement **avant** le 15/04/2026

- 400€ pour inscription et règlement **après** le 15/04/26

Règlement par chèque ou virement (RIB sur demande)