



SESSION Shiatsu initiation 2 jours

10 et 11 juin 2016
Terres de Meyras,
Tournon/Rhône, Ardèche

- = **2 jours** découverte du shiatsu sur les chevaux et âne ainsi que shiatsu humain
- Cours théoriques en salle et pratique sur chevaux/ânes, ainsi que sur les participants entre eux, voir programme page suivante
- Horaires : 9h – 17h avec pause le midi de 1h30

REPAS – HEBERGEMENT

Terres de Meyras, chez Pascale et Sylvain Bernard , chemin des crêtes, 07300 Tournon/Rhône
www.terresdemeyras.com , Tel : 04 75 07 70 49

- Logement en gîte de 7 personnes, chambres de 2 à 3 personnes
Tarif : 25 euros/nuit à régler sur place
- Possibilité de camper sur place, participation de 10 euros la journée/personne

- Repas partagés

- Arrivée le vendredi soir possible

Intervenante : Estelle Brodeur de l'association Ânes Sans Frontières

Tenue, prévoir :

- habits ne craignant pas d'être salis,
- vêtements chauds si temps frais, humide, même si nous serons abrités
- Chaussures de travail coquées ou de randonnée solides ou bottes si pluie

Assurance

Estelle Brodeur de l'association Ânes Sans Frontières, se dégage de toute responsabilité vis-à-vis d'un éventuel dommage corporel que pourrait subir une personne de son propre fait (sans l'intervention d'un tiers). Les participant(e)s doivent vérifier leur prise en charge par leur propre Responsabilité Civile dans le cadre d'activités extérieures occasionnelles en cas d'incident.

Prix Formation : 80 €/jour/personne soit 160 €

- pour toute inscription : acompte de 80 € à libeller (et envoyer) à l'ordre de *Ânes Sans Frontières*, à l'adresse *Les Soleillas, Les Faurites 07240 Chalencon*
- *Nombre de personnes minimum : 5, maximum : 9*



Initiation au Shiatsu Equin/Asin

Le Shiatsu, Qesako ? :

* **Le shiatsu** (atsu = pression, Shi = doigts) consiste principalement en des pressions et relâchements sur les méridiens (qui correspondent aux organes et viscères) et points d'acupuncture. Etirements, massages, percussions viennent compléter la séance.

* Le Shiatsu est une technique japonaise issue de l'esprit de la Médecine Traditionnelle Chinoise

* **Bénéfice** : améliore la circulation du sang et de l'énergie dans l'ensemble du corps, renforce les défenses immunitaires, tonifie le corps, recrée des anti-inflammatoires naturels, soulage des maux d'ordre physique et émotionnels

* **Concrètement** : Le shiatsu donné à vos animaux :

- va détendre leurs tensions musculaires, articulaires en cas de travail régulier et répétitif (dos, épaules, hanches, membres)
- va leur permettre d'être bien concentrés, attentifs à leur travail, tout en étant sereins, posés
- soulagera (pour les animaux concernés) au niveau digestif leur transit et ainsi leur donnera une meilleure énergie, vitalité.
- pour les animaux allaitants : leur permettra d'avoir suffisamment et régulièrement du lait
- va accroître leur système de défense immunitaire aux changements de saison, par temps humide, froid ou changement brusque du temps, pourra agir en prévention de coliques

Programme

1^{er} jour :

- Présentation / Définition / Bienfaits de la technique du Shiatsu et son essence la Médecine Traditionnelle Chinoise

➤ Shiatsu équin :

- Observation visuelle état de l'âne ou cheval, des zones du corps – observation au Toucher, effleurage = outils de diagnostics
- Travail de décontraction de ces diverses parties du corps : dos, fesses, hanches, garrot, épaules

2^{ème} jour :

➤ Shiatsu humain :

- travail de détente de la nuque, cou, épaules, dos via le shiatsu dit assis

➤ Commun à l'humain et l'équin :

- Points d'acupuncture clés, leurs fonctions, les positionner sur soi-même et sur les chevaux/âne.

✦ **Information sur Estelle l'intervenante de Ânes Sans Frontières :**

- Ânière pendant 15 ans dans le Vercors (Zig-Zag'Ânes) puis en Ardèche (Ânon des Sources) jusque 2011, proposait des circuits de randonnée âne et attelage
- Formée en école de Shiatsu équin & humain comprenant la Médecine Traditionnelle Chinoise et l'ensemble des points d'acupuncture (3 ans)
- Possède le M.A.T.E. (Meneur Accompagnateur en Tourisme Equestre)
- a écrit des articles pour le magazine « Les Cahiers de l'âne »

✦ **Notre association Ânes Sans Frontières est adhérente à :**

- l'U.N.A.P. (Union Nationale des Âniers Pluriactifs), www.unap.eu
- A.D.A.D.A. (Association des Amis des Ânes), www.adada-assos.org
- F.N.A.R. (Fédé Nationale Ânes et Randonnées), www.ane-et-rando.com

et :

La vocation de notre association est de soutenir les ânes et autres équidés dans le besoin, sous diverses formes, www.anes-sans-frontieres.com

-+++++

- **Session de révision / perfectionnement** possible à la suite de ces journées