



# Les Rencontres du Shiatsu en Bretagne

Du jeudi 26 mai au dimanche 29 mai 2022

Espace Karnay 22100 Saint-Carné



*« Toute rencontre est importante, car elle peut être unique » - proverbe japonais*

## Programme

Le sommeil : comprendre pour accompagner les troubles du sommeil en shiatsu  
Prise en charge corporelle et énergétique des blessures invisibles

### Jeudi 26 mai 2022

10h – 12h : Accueil des participants

12h : Buffet-repas d'accueil / Présentation du programme

14h : Koku (exercices japonais de respiration) animé par Mireille FER

Pour accompagner ces thèmes liés à l'émotionnel, Jean-Marc LECLERCQ (spécialiste en shiatsu et enseignant à Shiatsu Lille) nous présentera un travail sur le hara ainsi que des exercices de makko-ho à effectuer à deux.

### **Repas**

20h : Colloque

Le Dr Elisabeth CATENACCI médecin et spécialiste en shiatsu nous présentera l'accompagnement du sommeil par le shiatsu

*Le sommeil, cet état récurrent et mystérieux de perte de contact avec le monde extérieur, indispensable à notre vie physique et neuropsychologique est souvent de façon provisoire ou chronique perturbé. Insomnies (et il n'y a pas qu'un seul type d'insomnies), cauchemars, somnambulisme, grincements de dents, mouvements anormaux, troubles respiratoires...sont des plaintes fréquentes. Comprendre la physiologie du sommeil, appréhender les mécanismes normaux de l'endormissement, des différentes phases, de sommeil, les phénomènes de contrôle des autres fonctions pendant que nous dormons, faire des liens avec l'énergétique orientale cela peut peut-être nous aider à comprendre les causes des perturbations et à accompagner tous ceux et celles qui dorment peu, pas ou mal...*

## **Vendredi 27 mai 2022**

Mise en forme par le QI GONG animée par Dominique Robin

9h30 – 12h30 : Suite conférence, atelier SHIATSU Élisabeth CATENACCI  
*Nous continuerons notre approche du sommeil en envisageant les troubles (insomnies de différents types, hypersomnies, apnées du sommeil, cauchemars, terreurs nocturnes, somnambulisme, impatiences, crampes, clonies d'endormissement de façon plus précise et nous essaierons d'envisager ensemble des perspectives de prise en charge en shiatsu.*

### **Repas**

14h - 17h30 : Présentation et mise en application par Catherine JOUIN, Spécialiste en shiatsu

Prise en charge corporelle et énergétique des blessures invisibles

*Avez-vous subi des violences psychiques ou physiques durant l'enfance ou à l'âge adulte ?*

*Et si on osait poser la question ?*

*Cette présentation s'adresse aux praticiens afin de les inviter à une pratique sensible, respectueuse et à l'écoute des souffrances particulières que peuvent endurer les personnes ayant rencontré un vécu traumatisant de violences physiques ou psychiques. Pour cela il est impératif de savoir identifier ce traumatisme et apprendre à le gérer avec respect, empathie, neutralité, humilité et déontologie.*

*Le Shiatsu est une pratique terriblement adaptable et donc adaptée pour accompagner une personne ayant vécu un traumatisme. Alors adaptons nous !*

## Repas et Soirée libre

### Samedi 28 mai 2022

9h -13h : Module commun proposé par Élisabeth CATENACCI et Catherine JOUIN  
*Travail proposé sur l'hypervigilance « être constamment sur ses gardes », à terme un épuisement, souvent à l'origine des troubles du sommeil.*

#### Repas

14h30 : Retour de déjeuner installation du village shiatsu

Organisons ensemble ce partage avec le public, vos idées, vos ouvrages seront les bienvenues. Nous attendons vos propositions.

A partir de 16h30 Village shiatsu ouvert au public :

Village shiatsu ouvert au public : Accueil, stands Informations / Conseils et séances découvertes

Séance de shiatsu pour le public, « prestation libre » les bénéfices seront reversés dans la totalité pour l'UKRAINE

### Dimanche 29 mai 2022

9h-10h30 : et si on se quittait sur un shiatsu...

Retour et synthèse de ces Rencontres.

11h30 : Clôture

\* **Information** organisation des repas première semaine de mai

\* **Pour renforcer les règles sanitaires, nous vous invitons à vous munir de votre matériel : futon, tapis, coussins etc... Organisez-vous avec vos amis binômes.**

*D Morel - contact informations*

**[dr\\_bretagne@syndicat-shiatsu.fr](mailto:dr_bretagne@syndicat-shiatsu.fr)**

07 84 44 40 97