



## Rencontres Shiatsu 2024

### Shiatsu, Sports et Arts Martiaux

#### PRESENTATION

Les 15 et 16 juin, les Rencontres du Shiatsu 2024, seront accueillies par la commune de Saint Gondon et au dojo de François-Xavier Albertini à Saint Gondon.

C'est l'occasion pour nous, les spécialistes, les praticiens, praticiennes et les élèves en shiatsu de tout horizon d'échanger et d'approfondir nos pratiques.

Nous avons invité des spécialistes en shiatsu ou art martial qui travaillent avec des sportifs et sportives de haut niveau.

Outre les ateliers prévus tout au long de ces 2 jours, une table ronde nous permettra de débattre de la thématique avec les intervenant.es et des invités venant du monde médical ou para médical. Enfin, un dispensaire sera organisé en fin de week-end, y seront conviés les membres des associations sportives locales.

#### PRE-PROGRAMME

Programme définitif à venir en mars

**Avec François-Xavier Albertini, Professeur de Shorinji Kempo Seïgido Ryu 7ème Dan**

##### **Le Rin Taïso, anatomie Posturale Structurale**

C'est une pratique posturale inspirée du yoga et adaptée en fonction des 5 éléments. Son but est d'augmenter son potentiel physique et sportif, sans se blesser. Sa pratique active les organes et les tissus selon les principes de la médecine chinoise.

##### **Le Seïho, principe de réalignement**

Regroupe les techniques de massages à base de « shiatsu » : pressions digitales et manuelles voire de « ranimation ». Cela fait appel à des principes d'anatomie et de médecine orientale. Le but étant soit la neutralisation de l'agresseur soit la remise en état du partenaire après un entraînement intensif.

**Avec Marc Grimaud, Spécialiste en shiatsu et kinésithérapeute**

##### **La récupération sportive**

À travers un atelier pratique et théorique seront abordés : le rôle et l'action du drainage de l'acide lactique, la revascularisation à visée de reconstruction musculaire, la prévention contre les crampes, la lutte contre la fibrose musculaire...

**Avec Serge Magne, Professeur de Shintaido et de Bo-Jutsu**

Le **shintaido** est un art martial créé dans les années 1960 au Japon. C'est un art du mouvement et d'expression de la vie, tel que le définit le créateur du shintaido Aoki sensei. Dans cette pratique nous recherchons l'harmonie avec soi, avec l'autre lors de kumite (pratique à deux) et la connexion terre-ciel, pour unifier le corps, l'esprit et le cœur. L'atelier, explorera, à travers diverses pratiques, trois axes en lien avec la pratique du shiatsu et la posture du praticien de shiatsu.

**Avec Anne Vercaigne, Spécialiste en shiatsu**

##### **La préparation fonctionnelle et organique aux sports extrêmes**

Anne Vercaigne, spécialiste en shiatsu et marathonnienne, a l'habitude de travailler en shiatsu avec des sportifs de haut niveau, particulièrement des trailers et ultra trailers.

À travers un atelier pratique et théorique, elle partagera son expérience des sports extrêmes.

#### INFOS PRATIQUES

Précisions à venir

##### **Hébergement et Accès à Saint Gondon**

Une liste des hébergements et des précisions sur les transports seront disponibles début mars.

##### **Repas**

Réalisés avec des produits locaux, ils seront proposés afin de profiter au mieux des pauses repas !