

Evènement

Prendre soin de soi et de ses proches, le bien-être au quotidien

L'intention : diffuser l'envie et la capacité à prendre soin de soi et de sa famille, quel que soit l'âge des personnes dont l'on s'occupe. Ainsi, le stage est ouvert, y compris aux enfants de plus de 8 ans pouvant être attentifs et calmes.

Quand ? Le week-end de Pâques, du samedi 19 au lundi 21 avril 2025

Où ? Gymnase Georges Pompidou et dojo Jean-Claude Goussard de Nogent le Roi.

Adresse commune : 4 RUE CHARLES PEGUY 28210 NOGENT-LE-ROI.


Le déroulé proposé après nos échanges :

- **Vendredi 18 avril au soir :** installation des équipements dans le gymnase
- **Samedi 19 avril, 9h-12h :** mise en place des équipes, briefing de démarrage
- **Samedi 19 avril, 13h-17h :** Initiation au Shiatsu familial (gymnase) + dispensaire (dojo) (Toshi, pouvez-vous dire combien de personnes de votre école voudraient participer à ce dispensaire ? Sur quel(s) jour(s) samedi ou lundi ? Si nous devons prendre des inscriptions pour des receveurs, ou si les personnes arrivent avec leurs Jusha ?)
 - **12h30 - 13h :** Accueil des participants (équipes TBK)
 - **13h - 13h30 :** DO IN- Découverte (Laurance)
 - **13h30 - 14h30 :** Shiatsu familial (démonstration, explications Toshi)
 - **14h30 - 14h45 :** Pause
 - **14h45 - 16h :** Expérimentation guidée (par les assistants)
 - **16h - 17h :** Echanges (avec Toshi et Laurance) sur le vécu de l'après-midi et sur « Comment pratiquer le Shiatsu en famille pour le bien-être de tous », et peut-être aussi comment ça se passe au Japon ? Bien sûr, pour les volontaires, possibilité de continuer l'expérimentation.
- **Dimanche 20 avril, 9h - 13H :** ISSU SHIATSU
 - **08h45 - 9h :** Accueil des participants (équipes TBK)
 - **09h - 10h :** DO IN (Toshi ou Valérie)
 - **10h - 10h15 :** Pause, mise en place (chaises, couvertures...)
 - **10h15 - 11h :** Shiatsu « Haut du corps » (démonstration, explications Toshi, avec pratique simultanée,)
 - **11h - 11h30 :** Pause
 - **11h30 - 12h30 :** Shiatsu « Bas du corps » (démonstration, explications Toshi, avec pratique simultanée guidée par les assistants)

- 12h30 - 13h : Echanges sur le vécu de la matinée et [les possibilités du Do In et Shiatsu assis en général \(au réveil, au coucher, au bureau\)](#)
- **Dimanche 20 avril, après 13h** : Repos
- **Lundi 21 avril, 9h - 13H** : Do-In et Shiatsu pour la gestion du stress et des émotions
 - 08h45 - 9h : Accueil des participants (équipes TBK)
 - 09h - 9h30 : DO IN (Toshi, Laurance ou Valérie)
 - 09H30 - 10h30 : Shiatsu « Gestion du stress » (démonstration, explications Toshi, avec pratique simultanée et guidée)
 - 10h30– 11h : Pause
 - 11h - 12h : Shiatsu « équilibre émotionnel » (démonstration, explications Toshi, avec pratique simultanée guidée)
 - 12h - 13h : Echanges sur le vécu de la matinée [et l'art de vivre qui peut faire s'installer le bien-être au quotidien et dans la durée](#) 😊
- **Lundi 21 avril, 14h - 16H** : Dispensaire et aurevoirs

Pour cet évènement, nous n'avons pas établi de tarif précis et partons sur un don pour les ateliers comme pour les séances, entre 10 et 80 euros. Bien entendu, il y aura des invités, dont les personnes chargées de l'organisation et les officiels.

Trois questions restent encore :

- Toshi, pouvez-vous me confirmer si vous pensez animer les séances de gestion du stress et des émotions, et me dire sous quelle forme ? Un échange en visio serait ok pour moi
- Pouvez-vous me dire quand chacun d'entre vous peut arriver à la maison et comment ? Et si il y a des choses particulières à prévoir pour le coucher, et les repas, par exemple (allergies, choses à éviter...)
-  Avez-vous des [photos d'Issu Shiatsu](#) à me confier **très rapidement**, pour la communication ? Tout comme votre [confirmation de renouvellement SPS](#), **Merci**

Voilà pour aujourd'hui ... 😊