

Evènement proposé pour le week-end de Pâques à Nogent le Roi

Les animateurs

L'animateur principal : **Toshi ICHIKAWA**, né à Tokyo au Japon en 1961, est Spécialiste en Shiatsu à Paris, dans le quartier Montparnasse. Il exerce en France depuis plus de 20 ans et est également directeur de l' « Ecole de Do-In et de Shiatsu », agréée par le SPS (Syndicat Professionnel du Shiatsu), tout comme par la FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel). Toshi Ichikawa est de plus reconnu dans la profession sur tout le territoire français, notamment pour son talent permettant de faire un pont entre la tradition japonaise et la façon de vivre à l'occidentale.

Il promeut la connaissance du Shiatsu et d'un certain art de vivre qui préserve la santé, par des animations/interventions et stages sur Paris, à New-York et en Italie. Je citerais par exemples pour la France ses participations régulières à la Japan Party à Villepinthe, mais aussi un témoignage à une émission télévisée sur la santé ou encore sa contribution à des articles et livres.

Pour ma part, représentante de **TBK Nogent le Roi**, association organisatrice, et première assistante de Toshi sur l'évènement proposé, je suis **Valérie SÉGABIOT-SERVIUS**, Spécialiste Shiatsu, ancienne élève de Toshi. Également 3ième Dan de Taijitsu, j'enseigne cette discipline au sein de TBK, ainsi que la self-défense féminine et le Do-In (du Shiatsu pour soi, automassage et étirements).

Dans l'intégralité de mes pratiques, professionnelles comme bénévoles, j'ai à cœur de préserver les corps et leur bon fonctionnement, d'assurer la sécurité et la longévité dans l'exercice physique. D'un point de vue globale, je prends en compte la dimension santé dans la vie des gens en général. Je suis ainsi Sauveteur Secouriste du Travail et Titulaire du certificat de Premiers secours en santé mentale.

Toshi et moi pratiquons le ZEN Shiatsu, un Shiatsu doux, visant à rééquilibrer les énergies, accompagner à la santé, à préserver/retrouver la mobilité articulaire et les différentes fonctions du corps, mais aussi, à détendre et amener de la sérénité... Vous l'aurez compris, en somme, le Zen Shiatsu concourt à l'équilibre du corps et de l'esprit.

L'évènement, présentation succincte

L'évènement proposé pour avril a pour thème « Le bien-être au quotidien, Prendre soin de soi et de ses proches ».

Il se déroulerait sur le week-end de Pâques, du 19 au 21 avril, pendant les vacances, permettant à chacun d'en profiter en famille. Car tel en est l'esprit et notre intention : diffuser la capacité à prendre soin de soi et de sa famille. Ainsi, le stage est ouvert, y compris aux enfants de plus de 8 ans pouvant être attentifs et calmes. Le déroulé en serait le suivant :

- **Vendredi 18 avril au soir** : installation des équipements
- **Samedi 19 avril, 9H-12H** : mise en place des équipes, briefing de démarrage (voire activité supplémentaire, en fonction de la demande)
- **Samedi 19 avril, 13H-17h** :
 - Initiation au Shiatsu familial. Apprendre à s'occuper de soi et de ses proches par le toucher calme et réassurant ainsi que des mobilisations simples du corps. Cette animation devrait prendre place dans le gymnase. La pratique s'effectue au sol, assis ou allongé.

- A côté, dans le dojo, sera tenu un dispensaire. C'est pour nous l'occasion de donner du Shiatsu à des personnes désireuses d'en recevoir, sans pour autant participer au stage, en prenant en compte leurs besoins personnels. Des professionnels venus d'autres régions seront présents et pourront donner aux personnes qui se seront inscrites au préalable pour ces séances et qui donneront ce qu'elles voudront pour en profiter (les bénéficiaires de ces actions reviendront à notre association, TBK)
- **Dimanche 20 avril, 9h - 13H**: ISSU SHIATSU (Shiatsu sur chaises). La pratique permet de prendre soin de personnes ne pouvant aller au sol en raison de leur âge, d'un handicap, d'une mobilité diminuée provisoirement, ou par goût... Elle se révèle tout autant agréable pour les donneurs qui peuvent l'adapter à leurs capacités physiques.
- **Dimanche 20 avril, 14h-18H**: des découvertes proposées par des praticiens enseignants de la discipline, dont Mme Laurance Lardeut, notamment enseignante de l'Ecole de Do In et de Shiatsu, sur des techniques bien différentes, proposées lors de stage dans un temple Tibétain. Nous sommes actuellement en pourparlers afin de sélectionner et harmoniser les propositions.
- **Lundi 21 avril, 9h - 13H**: Do-In et Shiatsu pour la gestion du stress et des émotions. Tout le monde, quel que soit son âge, peut être concerné par des épisodes plus ou moins forts, dans la vie personnelle comme professionnelle. Des techniques peuvent aider à relativiser, prendre du recul, positiver et calmer, voire enlever les tensions.
- **Lundi 21 avril, 14h - 16H**: Dispensaire et aurevoirs

Pour cette manifestation, nous n'avons pas encore établi de tarifs. Nous souhaiterions la rendre accessible au plus grand nombre et attendons des retours de nos intervenants autres que moi.

Prévisions de La logistique, dans l'idéal :

- Présence envisagée d'un camion repas (Paninis, crêpes, gaufres, boissons). Besoin d'un branchement disponible.
- Le Gymnase et le dojo devraient accueillir du public
- Une trentaine de chaises (pour le Shiatsu assis)
- Des bancs et tables (en fonction de ce que vous pourrez nous confier)
- Ou la permission d'utiliser la salle du tir à l'arc en haut du gymnase...

Vous le savez, nous prenons le plus grand soin des locaux qui nous sont confiés, à chaque événement qu'il nous est donné d'organiser, depuis toutes ces années de collaboration. Il en sera de même pour cette occasion.

N'hésitez pas à revenir vers moi pour tout complément d'information ou échange à votre convenance,

En vous remerciant à l'avance pour la considération accordée à notre demande,